痛み、疲れは

「動いて」消す！

人体力学

井本邦昭

青春出版社

CamScannerでスキャン

はじめに――「本来の動き」を取り戻せば不調が消える！

首や肩がこる、一晩寝ても疲れが抜けない、ちょっとしたことでもイライラしてしまう――休んだり、マッサージしたり、リラックスできるよう心がけたりと、いろいろなことをやっているのに、何をやってもよくならない。

その原因は、もしかしたら「**体の使い方**」にあるのかもしれません。

痛みや疲れがあると、休んだほうが体にいいと思いがちですが、逆に体を動かしたほうがいい場合もあります。なぜなら、**生きているということは、動きがあるということ**だからです。

私たちの体は、もともと「動く」ようにできています。ただし、やみくもに動けばいいというものではありません。「体本来の動き」ができてこそ、痛みもなく自由な動作が可能になるのです。

例えば腰痛があると歩くのもつらかったり、首を寝違えると曲げることができないよう

に、体のどこかに異常があれば動きに支障が出てきます。こうした不調は「本来の動き」から遠ざかっているために起きています。

では、どうすればいいのかというと、**休むのではなくあえて「動く」ことで、体の「本来の動き」を取り戻す**のです。

そのための方法が、この本でお伝えする「人体力学」です。

人体力学とは、60年にわたり整体指導をおこなってきた私が考案した、体のしくみから不調の根本にアプローチする方法です。

整体というと、体だけに働きかけるように思われるかもしれませんが、私は長年多くの方の体を見てきた経験から、「**体と心は別物ではなく、同じものだ**」と考えています。そのため、整体指導の場でも、心の状態も含めて体を見るようにしています。

実際、体が整うことで心までラクになります。逆に、心の状態をいい方向に導くことで、体の不調が改善するケースも多く見てきました。

そこでこの本では、「**体と心の両方に効く人体力学**」について解説していきます。

「本来の動き」というのは、体だけでなく心にもあります。体も心も、「本来の動き」を取り戻すことで、不調を寄せつけない自分へと変わっていくのです。

CamScannerでスキャン

2章

体と心がラクになる人体力学

今、気になる症状を「動いて」消す！

体に効く人体力学体操

「10秒刺激」で体も心も一気にラクになる！ 026
【内縁の捻転体操】肩のこり、痛み、腕の症状 030
【上胸部三角点の体操】頭痛、頭の疲れ、目の疲れ 032
【頸椎4番の捻転体操】首・肩のこわばり、寝違え 034
【腰部捻転体操】腰痛、生理痛 036
【逆転の体操】全身の疲れ、(デスクワークによる)腕の疲れ 038
【複合体操】胃腸の疲れ、食べすぎ 040
【仙骨の呼吸法】冷え(特に腰まわり) 042
【胸椎9番の体操】二日酔い、デトックス、免疫力アップ 043
【リンパ体操】風邪、免疫力アップ 046

CamScannerでスキャン

心に効く 人体力学体操

【骨盤体操】生理痛、生理不順 048
【仙骨の手体操】生理痛、不正出血 051
【背骨ゆるめの体操】イライラ、憂うつ 052
【大胸筋をゆるめる体操】不眠 054
【胸骨体操】ストレス、呼吸が浅い 056
【胸鎖関節の体操】ストレス、胸のつかえ 058
【仙骨ショック2】心理的、外傷によるショック 061
コラム 内田さんチェックしてみよう 062

3章

「体のクセ」を知って疲れない体をつくる

ストレスタイプ別の人体力学体操

「体のクセ」でわかる6つのストレスタイプ　064

1…呼吸が浅い「肺タイプ」　066

2…デスクワークの人に多い「首・肩タイプ」　069

3…心の状態が消化器に出やすい「胃腸タイプ」　072

4…石橋を叩いても渡らない「頭脳タイプ」　075

5…とっさの行動ができない「緊張タイプ」　078

6…女性に多い「骨盤タイプ」（女性のみ）　081

体のクセは「直す」よりも「活かす」　084

CamScannerでスキャン

心に効く人体力学体操

【腸骨体操】生理痛、生理不順 048
【仙骨たたき体操】生理痛、不正出血 051
【頚椎をゆるめる体操】イライラ、憂うつ 052
【大脳鎌をゆるめる体操】不眠 054
【胸骨体操】ストレス、呼吸が浅い 056
【胸鎖関節の体操】ストレス、胸のつかえ 058
【仙骨ショック】心理的、外傷によるショック 061
コラム 丹田をチェックしてみよう 062

3章

「体のクセ」を知って疲れない体をつくる

ストレスタイプ別の人体力学体操

「体のクセ」でわかる6つのストレスタイプ 064

1……呼吸が浅い「肺タイプ」 066

2……デスクワークの人に多い「首・肩タイプ」 069

3……心の状態が消化器に出やすい「胃腸タイプ」 072

4……石橋を叩いても渡らない「頭脳タイプ」 075

5……とっさの行動ができない「緊張タイプ」 078

6……女性に多い「骨盤タイプ」（女性のみ） 081

体のクセは「直す」よりも「活かす」 084

CamScannerでスキャン

4章 「熱刺激」でたまった疲れを一気にリセット！

不調が消える温め方

「寝れば疲れがとれる」は間違い!? 088
風邪の発熱は体が生まれ変わるチャンス 091
疲れと痛みをとる「熱刺激」 094

5章 整体生活で、体と心の弾力を取り戻す

「体のサビ」をつくらない生き方

CamScannerでスキャン

心が変われば、体も変わる 098
「心」が病気をつくることもある 101
「思い込み」が体に与える影響 103
「同じストレス」でも体の反応は人それぞれ 106
「情報は多いほどいい」とは限らない 108
心も体も「弾力」が決め手 110
体の声を聴く「整体生活」のすすめ 113
「頭」で食べることをやめてみる 116
毒を出すコツ、ためないコツ 118
生きることとは「感じる」こと 120
コラム 運は「体」についてくる!? 122
おわりに――体は「動く」ようにできている 124

撮影……石田健一
ヘアメイク……平塚美由紀
モデル……森崎亜矢（スペースクラフト）
ＣＧ制作……（株）BACKBONEWORKS
本文イラスト……千原櫻子
本文デザイン……青木佐和子

1章

人体力学が痛みと疲れに効く！

不調の根本にアプローチする整体法

CamScannerでスキャン

肩をもんでもまた肩こりになる理由

私はこれまでに整体を通して、100万人以上の方の体を診てきました。そして不調を抱えている人で、自分自身が自覚していないところに根本の原因があるというケースを数多く見てきました。

例えば肩こり。乳酸がたまることで筋肉が硬直し、血流が悪くなった状態です。それを改善するために、マッサージなどで硬いところをもみほぐすと、血流がよくなり、こりも改善します。

ところが、しばらくするとまた肩こりがぶり返してきます。これは、体のどこかに肩こりを引き起こす「体のクセ」があるということです。このクセがなくならない限り、肩こりを根本的に治すことはできません。

「体のクセ」は、人によってさまざまです。姿勢が悪い、パソコン作業で腕を酷使している、肩が冷えている……など、いろいろな要因があります。そして実は食べすぎで肩こり

りに鉛筆の芯のような硬いものがあることがあります。これが硬結です。
人体力学の目的は、不調の根本の原因である、この硬結をとることです。その方法は3つあります。
1つは「操法(そうほう)」です。整体の技術を学んだ人が、体をいい状態にするためにおこなう施術です。その時々の体の状態を見ておこなうため大変効果があり、自分では越えがたい、あるいは越えるのに時間を要する壁を乗り越えたいときに真価を発揮します。
しかし、いつでも誰かの操法を受けられるわけではありません。操法が受けられないときのセルフケアとして考案されたのが、2つめの「人体力学体操」です。その症状を引き起こしているおおもとの部位を狙って体を動かします。
3つめは「熱刺激」です。風邪をひいて高熱が下がったあと、体全体がすっきりしたと感じたことはないでしょうか。実は発熱は、全身を一気にゆるめてリセットする効果があるのです。しかし、熱を出そうと思ってもなかなか出せるものではありません。そこで、意図的に体を温める方法もあります(4章参照)。
次章では、この2つめの人体力学体操を紹介していきます。

CamScannerでスキャン

人体力学で重視する体の3つのポイント

人体力学では、体のなかでも「肺」「背骨」「お腹」を重要な場所と考えています。

特に現代人は、肺、つまり呼吸器にかかわる機能が弱くなっています。また、自律神経とも関係が深い背骨は、ストレスなどの影響を受けやすい箇所です。

もう一つ注意したいのが、お腹です。人体力学で体を診るときは、必ずお腹の状態をチェックします。お腹には、その時々の体や心の状態があらわれるからです。

ではこれから、その3つのポイントについて、詳しく説明しましょう。

肺・呼吸器が弱ると全身が弱っていく

街中を歩いていると、前かがみのいわゆる猫背になっている人をよく見かけます。それは、肺の力が弱くなっているのが大きな原因です。

実は、人体力学では肺が全身に重要な意味を持っています。肺の裏側には肩甲骨があり、

CamScannerでスキャン

下側には、呼吸や運動に関係する横隔膜があることはご存じだと思います。肺がしっかりとしていれば、そうした周囲の骨や組織をきちんと支えてくれるので、自然と背筋の伸びた姿勢になります。

ところが、現代人の多くは、デスクワークで姿勢が悪くなっています。また、ストレスがたまってくることにより、周囲を支える力が弱くなり、だんだんと前かがみの姿勢になってしまいます。このような人の肺に触れてみると、通常の位置よりも下がっていたり、こわばったり、極端な場合は萎縮しているのがわかります。

萎縮といっても、レントゲンで撮影をしたときに、目に見えて大きさが変わっているといったものではありません。でも、触ってみるとわかります。これが人間の体の不思議なところです。

同じ手を握るのであっても、恋人と手をつないでいるのと、警察官に手をつかまれるのとでは感触の違いはすぐにわかるでしょう。たとえ手の大きさや握力といった数値が同じであっても、その違いは目をつぶっていてもわかるはずです。人体力学では、こうした感受性の違いを非常に重視しています。

肺の力が弱まると全身のバランスに影響を及ぼします。前かがみが常態化してくると、

CamScannerでスキャン

バランスをとるために、あごを突き出さなくては歩けなくなります。また、左右の肩甲骨がだらりと広がって、腰の位置が下がってきてしまいます。すると、体の各器官や内臓があるべき位置から下がるため、負荷がかかって十分な働きができず、しまいには体の不調や病気を招くきっかけとなってしまうのです。

背骨…S字カーブが崩れると神経にも影響する

背骨（脊柱）もまた人体力学にとって重要な場所です。普段の体の使い方や姿勢、ストレスの影響などにより、この背骨が硬直してまっすぐになってしまうこともあります。

「背骨がまっすぐになるのは、いいことではないか」と思うかもしれません。しかし、そうではないのです。

一般に背骨と呼ばれていますが、これは1本の骨ではなく、平たい円柱形をした骨（椎骨）がいくつも重なり、組み合わさってできています。この椎骨が一つひとつじゃばらのように独立して動くことによって、背骨全体が前後左右に動けるわけです。

椎骨は全部で24個あり、首の部分にあるものを頸椎（7個）、胴の部分を胸椎（12個）、腰の部分を腰椎（5個）と呼んでいます。さらに、その下に仙骨、尾骨（尾椎3～5個）

CamScannerでスキャン

と連なっています。

ここで重要なことは、背骨（つまり椎骨の連なり）は、まっすぐではないということです。ゆるやかにS字型の湾曲をしているのが正常な状態です。この生理的湾曲が力学的にバネのような役割をしているために、私たちは重い頭を支えて二本足で直立できるのです。もし、背骨が一直線の棒のようであったら、頭を支えるのは難しくなってきます。

ところが、疲れやストレスがたまってくると、背骨がこわばってきて、だんだん湾曲が小さくなっていきます。すると、頭を支えにくくなりますので、体全体のバランスも悪くなり、動きがぎこちなくなってしまうのです。動きにぎこちなさやこわばりのある人は、何かしらのストレスがたまっていると考えてもよいでしょう。

また、背骨は神経の通り道でもあり、そこから伸びた神経がさまざまな臓器へとつながっています。そのため、内臓の不調が実は背骨と関係していた、といったことも起こってくるのです。

お腹…体と心のバロメーター

お腹は心の状態に非常に敏感な場所です。おもしろくない仕事や勉強をしなくてはなら

CamScannerでスキャン

ないとき、嫌な人と会うときに、決まって腹痛や下痢を起こすという経験はないでしょうか。
実は、お腹というのは、体に関するあらゆる情報があらわれる場所でもあるのです。ストレスのような神経の働きや内臓の状態、全身のバランスまで、お腹を見て触ればわかると人体力学では教えています。
例えばストレスがかかっている人は、お腹全体の肌がザラザラして、吸いつくような弾力がなくなってきます。さらに、その人の体力が残っているかどうかで、お腹の硬さが2通りに分かれます。
お腹全体がだらりと弛緩して、いかにも力が入らないという人は、ストレスに対して疲れ切っている状態です。こういう人はまず上手に睡眠や休養をとる必要があります。
一方、お腹全体、特に上腹部がカチカチに硬直して、緊張状態にある人もいます。これは、まだ体力がありながらストレスがたまっている状態です。このようなときは、3章で紹介する「胃腸タイプ」に効く体操を中心にして、緊張を解消するのがよいでしょう。
なお、人体力学では腹部の急所を「腹部調律点」として、12箇所定めています。適度な圧を加えることで、そこに意識が集中し、全身を整えることができます。自分の体調を知る際の参考にしてみてください。

CamScannerでスキャン

腹部12調律点

井本整体ではお腹を見ることを重視しています。あお向けになった状態で、腹部調律点を１番から12番まで順に押さえていきましょう。指先に小さな溝やくぼみを感じたら、そこがポイントです。周辺と比べて硬くなっている箇所や、ずぶずぶと指が入っていく箇所があるかもしれません。最初のうちはわからなくても、毎日触っていると、硬いところやゆるんでいるところがわかるようになります。

腹部１番（痢症活点）

右腹直筋が、肋骨とぶつかる位置。風邪をひく直前や肝臓の具合が悪いときにもここが硬直してくる。ストレスが長引いている人もここが硬直する。

腹部2番

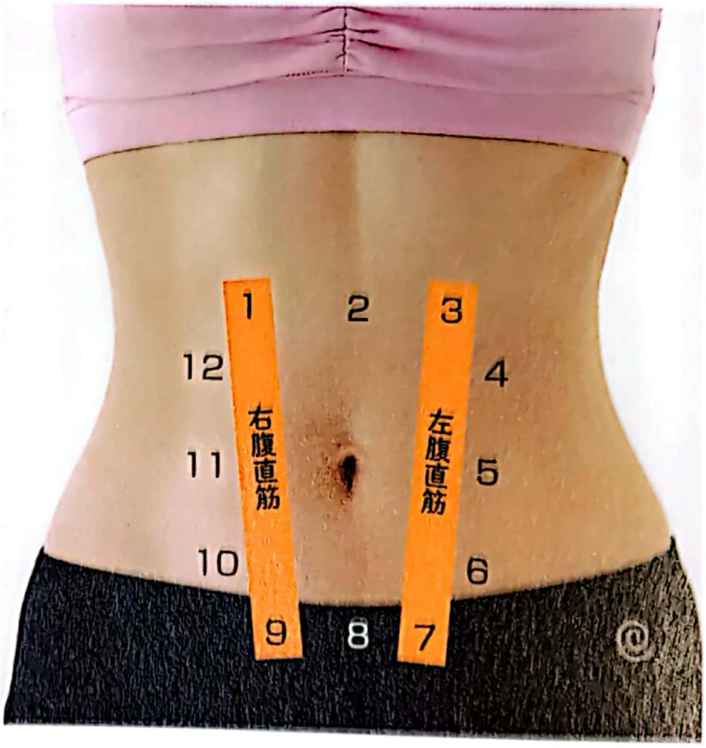
１番と３番の中央。

腹部3番（感情抑圧点）

左腹直筋が、肋骨とぶつかる位置。精神的なストレスを受けて、イライラしてくると硬直してくる。

腹部12番

右腹直筋の外側で、肋骨から指１、２本分ほど下。十二指腸潰瘍になるとここの力が抜けてくる。



腹部4番

左腹直筋の外側で、肋骨から指１、２本分ほど下。胃潰瘍になるとここの力が抜けてくる。

腹部11番

右腹直筋の外側で、へその真横あたり。十二指腸潰瘍になるとここの力が抜けてくる。

腹部5番

左腹直筋の外側で、へその真横あたり。胃潰瘍になるとここの力が抜けてくる。

腹部10番

右腹直筋の外側で、腸骨の上端のラインのあたり。

腹部6番

左腹直筋の外側で、腸骨の上端のラインのあたり。

腹部9番

右腹直筋の下のほうにあり、恥骨から指４本分ほど上。

腹部8番

へその下、恥骨から指４本分ほど上。

腹部7番

左腹直筋の下のほうにあり、恥骨から指４本分ほど上。

「心地いい」よりも少し中に入る程度の圧で押さえてください。

CamScannerでスキャン

体と心はつながっている

先ほど、「筋肉や骨、内臓、さらには心のつながり」と述べたように、人体力学では体と心は別物ではなく、同じものと考えています。

医学的にいえば、体と心をつないでいるのは自律神経です。自律神経には交感神経と副交感神経があり、両者がバランスをとることで、私たちの体温や呼吸、内臓の働きなどをコントロールしています。

「大勢の人の前で話をするとき、心臓がドキドキする」

「人間関係の悩みで胃が痛い」

こうした心の状態に伴う体の変化には、自律神経がかかわっているのです。

この自律神経は背骨に沿って存在し、さらにさまざまな内臓へと張り巡らされています。

つまり、自律神経は背骨と密接な関係があるということです。もし、背骨にゆがみがあれば、当然自律神経にも影響を及ぼします。

CamScannerでスキャン

また、近年増加している「心の病」を抱えている人には、共通する体の傾向があります。

例えばうつの場合。人間関係や仕事のストレスが関係しているとよくいわれますが、うつの人は肺の弾力が低下して、肩甲骨や横隔膜の位置を正常に保つ力が弱くなっていることが多いのです。そうすると当然、姿勢が悪く前かがみになってきます。

さらに、肺の力が抜けたときに、首の力が抜けてガクッと前に落ちる形になるのが、うつの人の特徴です。

食道狭窄や気管支狭窄を起こす人もこのような格好をしています。食道が狭まると、食べたものが詰まるようになってきます。また、気管支が狭まると深い呼吸ができなくなります。これでは精神的にもよいはずがありません。

うつの人の呼吸には特徴があって、ゆっくりしているので、一見すると深い呼吸をしているように見えます。しかし、実はゆっくりでありながら浅いのです。

首についてもう1つ付け加えると、うつの傾向がある人は概して首が細いという共通点があります。細いうえに力がないので、見た目でも、首に弾力や生気が感じられないというとわかりやすいかもしれません。

もう1つ、呼吸と関係が深いのがパニック障害です。

CamScannerでスキャン

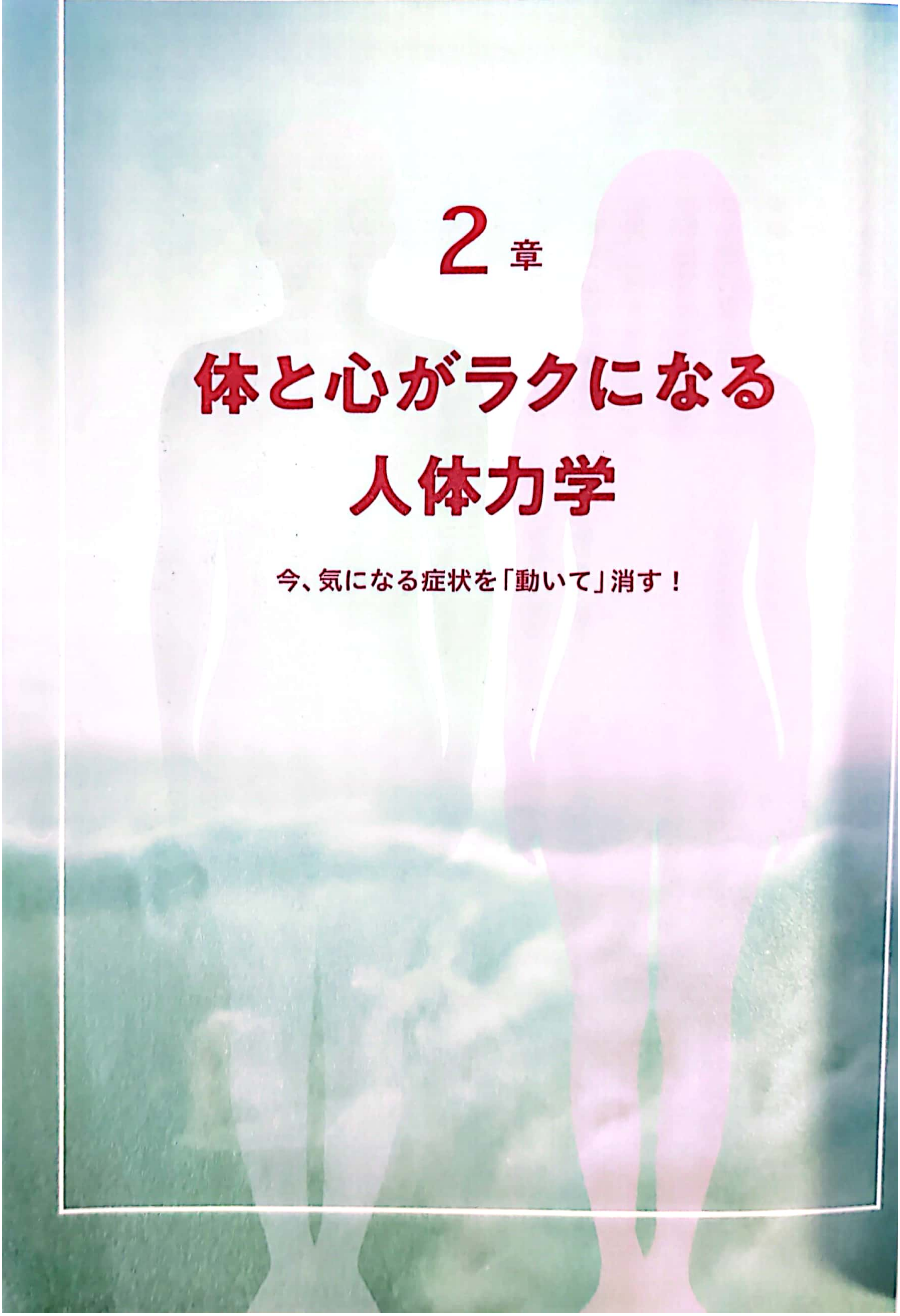
パニック障害の人の呼吸は、普段から浅く速いのが特徴です。しかも、ストレスが高まってくると、呼吸をしばらく止めてしまうこともしばしばあります。一般の人でも、極度に緊張をすると呼吸を止めるのですが、パニック障害の人はそれが頻繁にあるのです。

また、うつの人は首の力が抜けると述べましたが、それに対してパニック障害の人は、首が硬くなってきます。そのために、動作がぎこちなくなり、心理的にも融通が利かなくなります。

例えば、何かをやろうとして手を出すのですが、そのまま何もしないで手を引いてしまうということがよくあります。1つのことをするにも、1回ですっきり決まらずに、似たような動作を繰り返したり、やり直したりといったことが普段から見られます。

このような心の問題に対しては、休養する、薬を使うといった方法が一般的ではないでしょうか。

しかし、人体力学で体と心のつながりから読み解いていくと、心にアプローチするよりも体からのアプローチが有効なこともあります。次章では、こうした「心の疲れ」をとる人体力学体操も紹介します。



2章

体と心がラクになる人体力学

今、気になる症状を「動いて」消す！

CamScannerでスキャン

「10秒刺激」で体も心も一気にラクになる！

ではこれから、体と心のさまざまな不調を改善する人体力学体操のやり方を解説していきましょう。

ここまで述べてきたように、人体力学では「体のサビ」をとることで回復力を高めるのを目的としています。

そこでおこなうのが、体の急所を狙って刺激を与えること。

例えば「肝臓の急所は第9肋骨」「睡眠の急所は大胸筋」など、それぞれの症状の改善に適した骨や筋肉があるのです。

刺激する時間はたったの10秒。短いと思われるかもしれませんが、狙った場所を刺激できれば、驚くほどの効果を得ることができます。この急所を「的（まと）」として意識することが大切です。

「的」は、必ずしも異常を感じている場所そのものとは限りません。肩こりが胃の疲れか

CamScannerでスキャン

ら来ることもあるように、不調の根本原因は必ずしも患部にあるとは限らないからです。そのため一見遠回りのように思うかもしれませんが、それぞれの体操で「的」にしている骨や筋肉を意識しながらおこなうと、確実に体は変わっていきます。どの体操が体のどの部分に働きかけるのかは、28〜29ページにある体の骨格図や、各体操で解説している骨や筋肉の図で確認してください。

実際にやってみるとわかると思いますが、普段動かしていない場所を使うものが多くあります。まずは形を真似るところからスタートしてみてください。

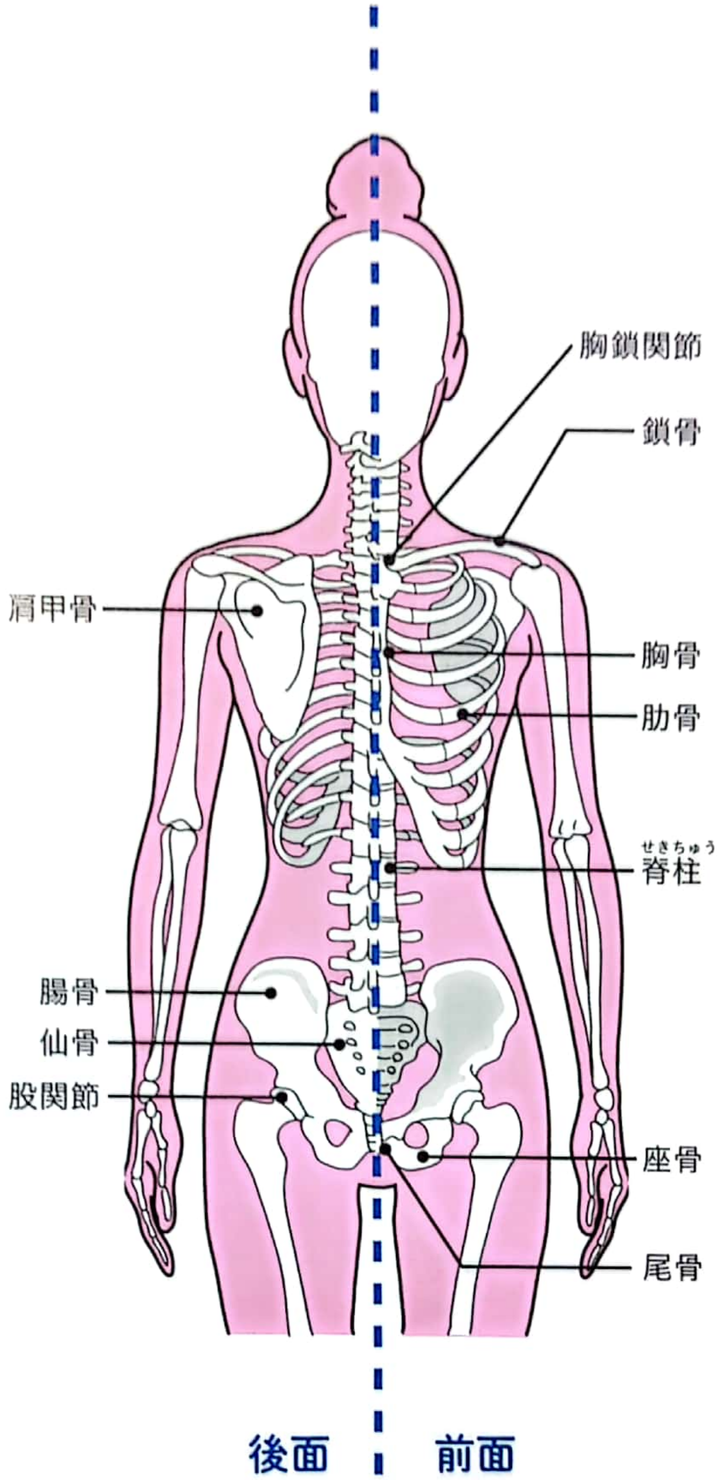
なかにはちょっと苦手な動きもあるかもしれません。実はそのようなやりにくい体操こそ、今のあなたにとって必要な体操です。

ラクにできる動きというのは、逆にいうと今のあなたに必要のない動きともいえます。「できる体操」よりも「できない体操」を優先的におこなうようにしましょう。

体操をおこなうタイミングは、朝起きたときと夜寝る前をおすすめしています。1日のはじまりに体を整え、夜寝る前にその日の痛みや疲れをリセットするのが理想的です。

続けていくうちに、体と心が軽くなっていくことを感じられるでしょう。

前後の骨格



CamScannerでスキャン

背骨の骨格

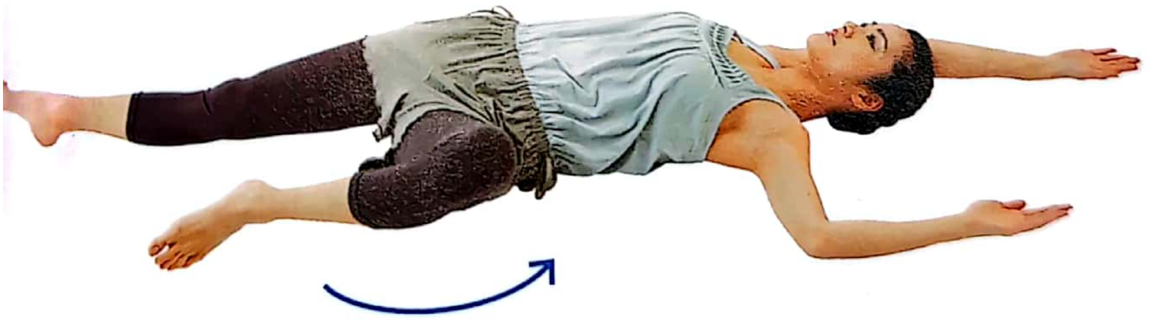
【内縁の捻転体操】

肩のこり、痛み、腕の症状

頭痛があるとき、肩や肩甲骨まわりにこわばり(こり、痛み)があるとき、肩甲骨に左右差があるときにも効果的です。左右片方ずつおこなってください。体が硬い人にも向いている体操です。

1 あお向けに寝て、一方の手は頭のほうにまっすぐ伸ばし、もう一方の手はラクにする。両足はまっすぐ伸ばす。

2 伸ばした手と反対側の足のひざを外側に曲げる。



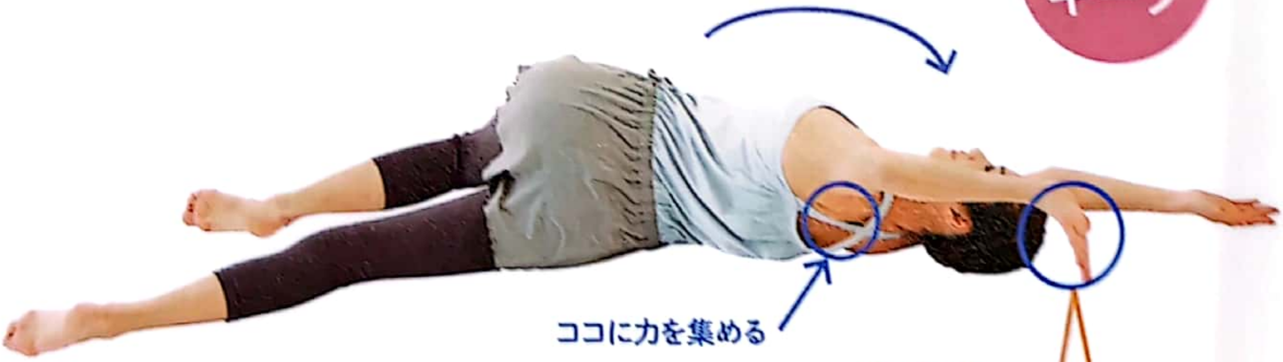
3 ひざを曲げたまま弧を描くようにして、足を体の前に移動させ(❶)、体をねじってひざを床につける(❷)。

4 伸ばしている手と反対側の手をあげ、肩甲骨の内側に力が集まるのを感じたところで止める(体をひねったとき床から肩が45度くらい浮いた状態)。

Point!
肩甲骨の上から内側に力を集めるよう意識する。

5 あげている手のひじを曲げ、肩甲骨の内側にさらに力を集め、10 秒キープする。
反対側の手も同様におこなう。

10秒キープ



Point!
常に手のひらを返した状態でひじを動かす。

【さらに効果をあげたいとき】

ひじを曲げたまま手を下におろしていき、肩甲骨の下側に力を集め、10秒キープする。

【上胸部三角点の体操】

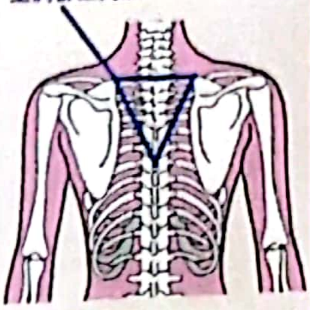
頭痛、頭の疲れ、目の疲れ

胸鎖関節の体操(58ページ)をおこなっても喉のつかえが改善されない人、目、鼻、耳、喉に不調を感じている人にもおすすめ。うまく体操が決まると、頭がすっきり、視界がはっきりします。ただし、ややきつい体操なのでやりすぎないようにしましょう。

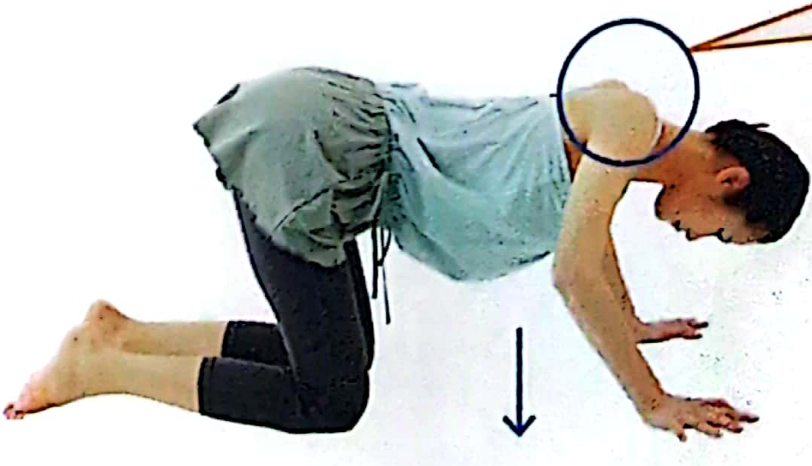
1 四つんばいになり、手足を肩幅に開いて床につく。

Point！

上胸部三角点の力が弱くなると、肩甲骨が開き肋骨が下がって喉に負担がかかってくる。



2 ひじを曲げて上体をさげる。



Point！

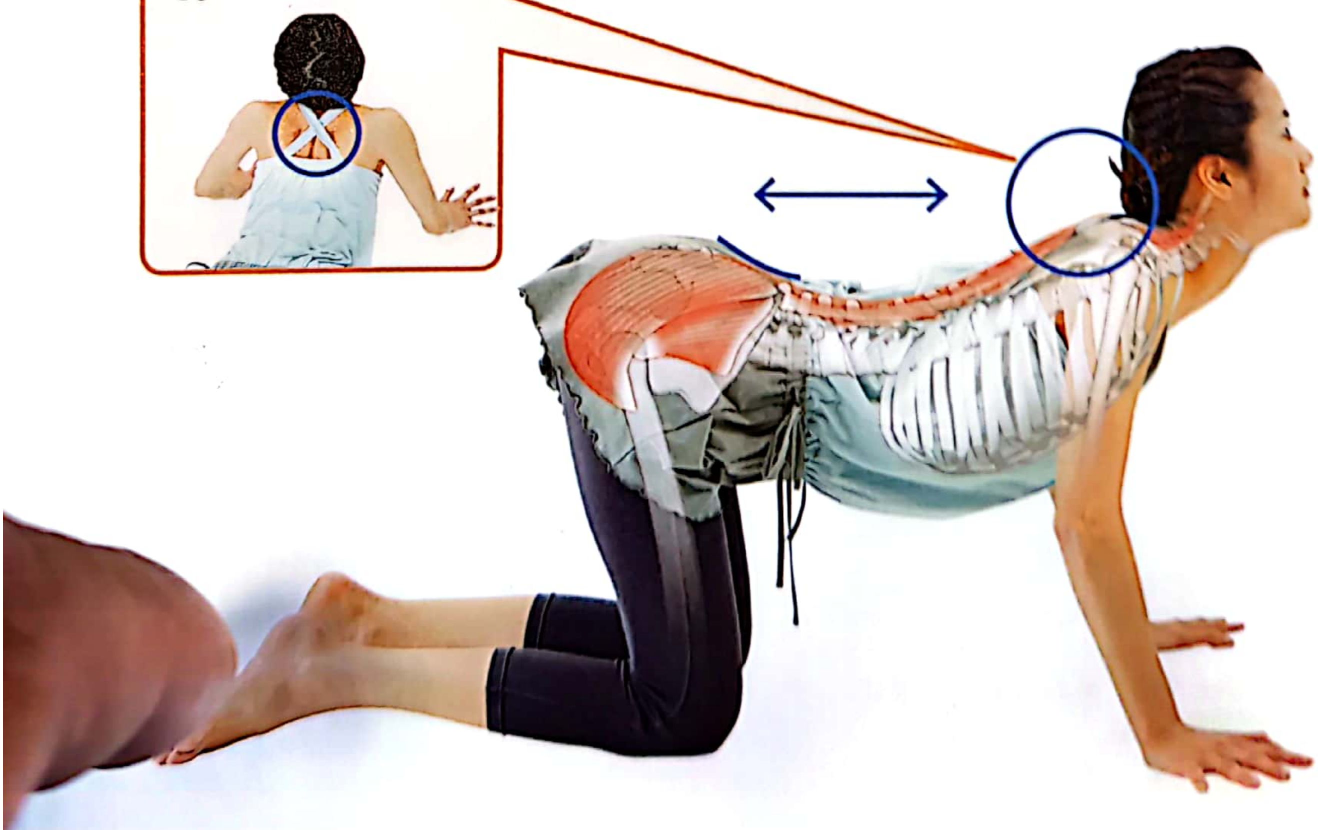
肩甲骨が中心に寄ることで余分な力が抜けたニュートラルな状態になる。

3 あごで喉を引っ張るように顔をあげる。

4 顔をあげた状態でひじを軽く伸ばす。仙骨と喉を小さく引っ張り合うように、前後に2、3回動かす。

Point !

肩甲骨の内側に集まった力が逃げないようにする。



CamScannerでスキャン

【頸椎４番の捻転体操】

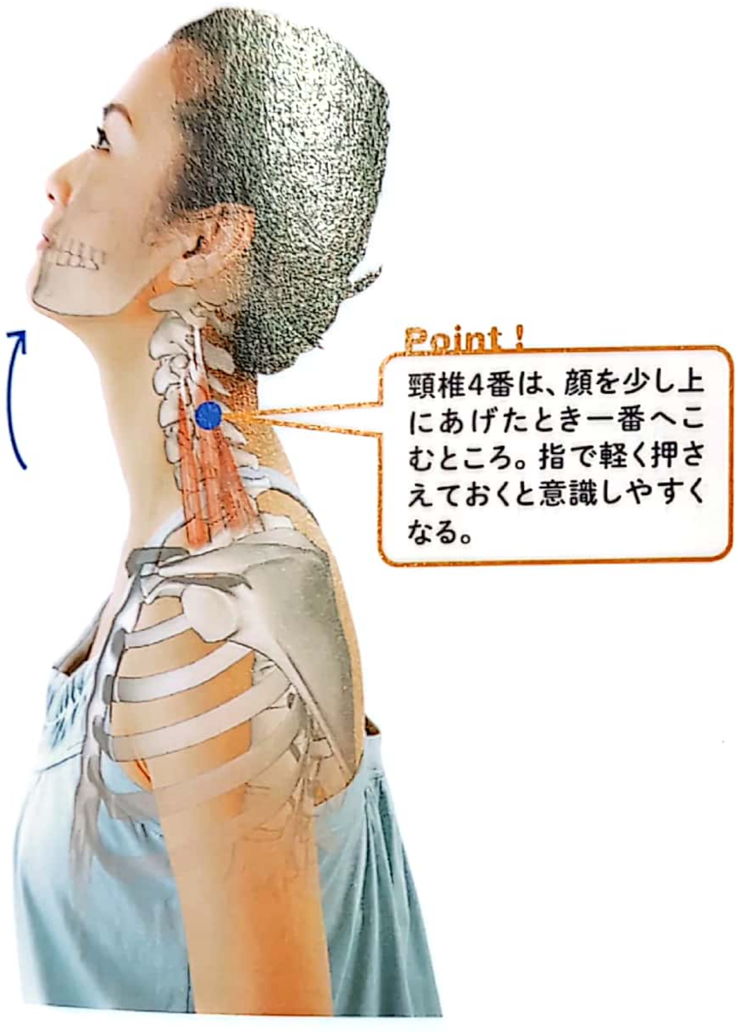
首・肩のこわばり、寝違え

首や肩がこわばっているとき、寝違えたとき、頸椎４番をゆるめることでこりや痛みをとります。耳鼻科系の症状があるときにやるのもよいでしょう。その際は異常がある側に顔をねじるようにしてください。

1

背筋を伸ばしてイスに座る。

2



少し上を向き、頸椎４番の位置に意識を集める。

3

頸椎４番を意識したまま、後ろ側を見るように、ゆっくり首をひねる。
耳鼻科系の症状がある場合は、ねじったときの目線は自分の背中を見るようにする。

4

頸椎４番を意識したまま、いっぱいまでひねったら、顔を勢いよく正面に戻す。

Point！

首筋が硬いほう、首が回りにくいほうに首を曲げておこなう。どちらかわからなければ、左右両方おこなう。

【腰部捻転体操】

腰痛、生理痛

腰痛や生理痛がひどく、長時間立っていられないとき、すぐに座りたくなるときに。体がこわばって動きが硬いとき、腰がねじりづらいときにもおこないましょう。あげたほうの足で腰に力を集めて引っ張るようにするのがポイント。

1 手足を軽く伸ばしてあお向けに寝る。

2 一方の手を上にあげる。

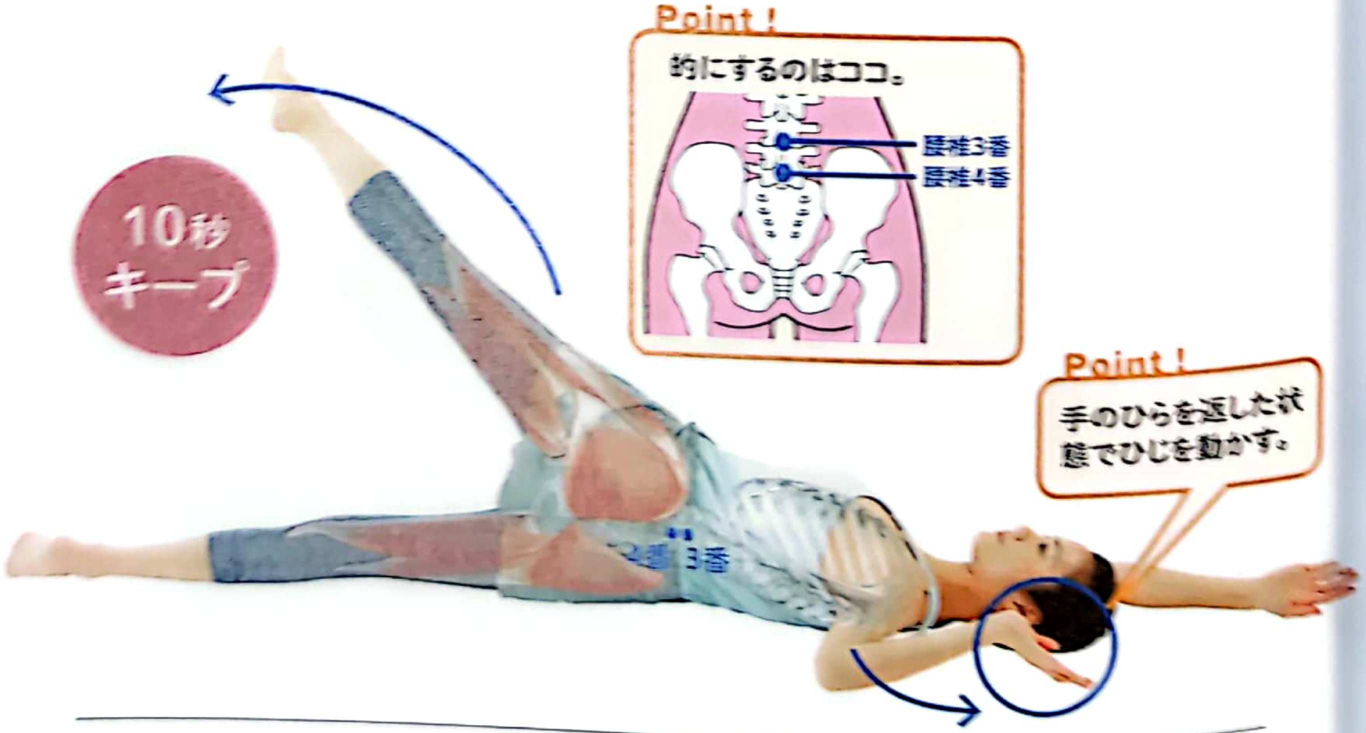
CamScannerでスキャン

3 伸ばした手と反対側の足のひざを外側に曲げる。

4 ひざを曲げたまま弧を描くようにして、足を体の前に移動させる。

5 体をひねりながら、ひざを曲げた足を反対側に伸ばす。

下におろしている手のひじを曲げ、腰椎3、4番を軸にして、ひじと足で引っ張り合うようにしてねじり、3、4番に力を集め10秒キープしたら力を抜く。



CamScannerでスキャン

【逆転の体操】

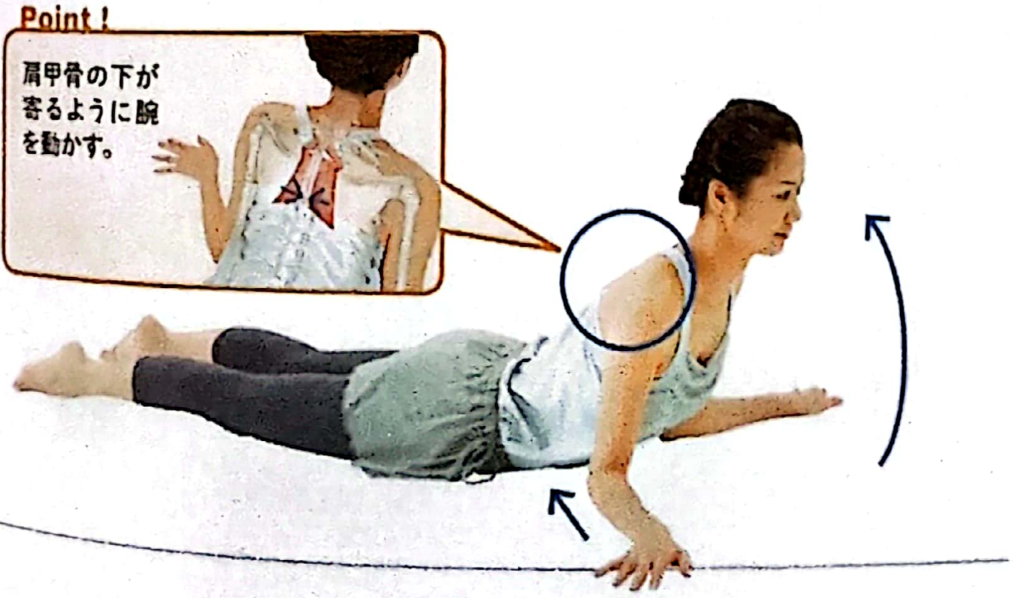
全身の疲れ、(デスクワークによる)腕の疲れ

腕をよく使う人、運動は好きだけどすぐに疲れてしまう人におすすめです。背中から脇周辺の脂肪が気になる人にもよいでしょう。ただし、ややきつい体操ですのでやりすぎには注意してください。

1 両足を伸ばし、手のひらは下にしてうつぶせに寝る。
顔は左右どちらかに曲げる。

2 床にはわせるようにして両手を頭のほうにあげる。

3 ひじを曲げて体のほうに引いていき、
上体を起こす。



4 片方のひざを曲げる。

5 曲げたひざを床からあげる。

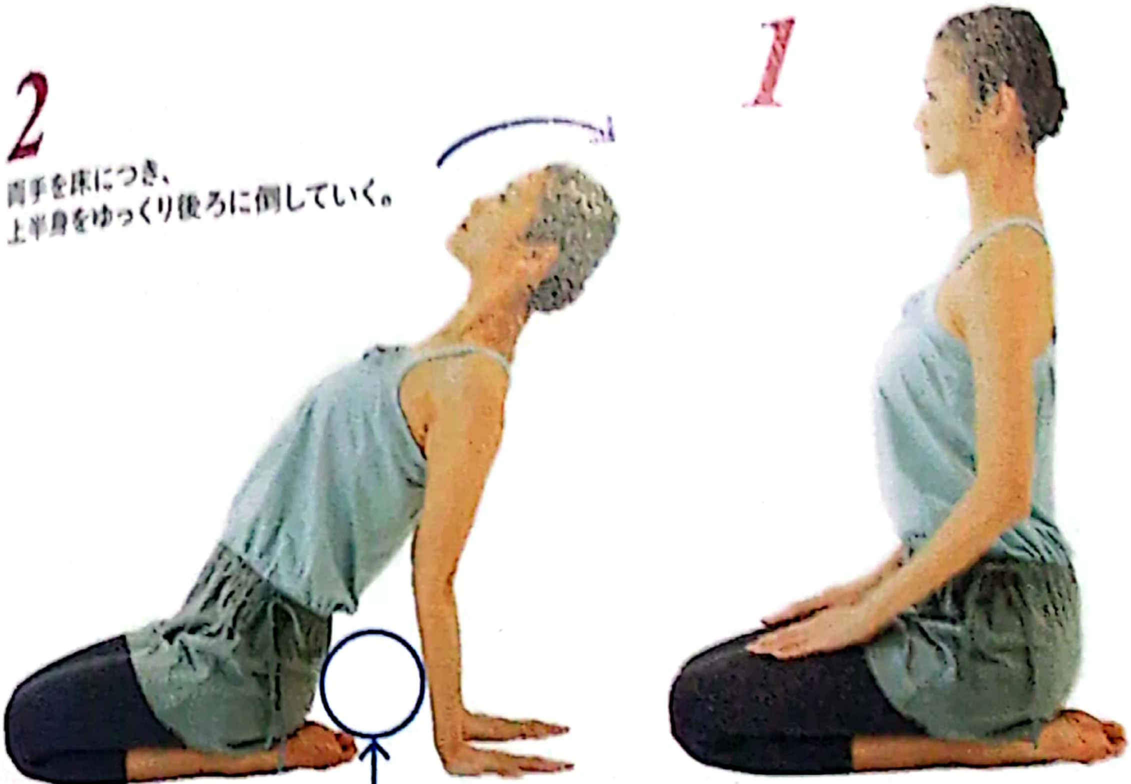
6 曲げた足を伸ばし、お尻の上（中臀筋）にさらに力が集まるのを意識し10秒キープする。
足をゆっくりおろし、反対側もおこなう。

CamScannerでスキャン

【複合体操】

胃腸の疲れ、食べすぎ

胃腸は大腿部（太もも）と関係が深く、食べすぎなどで負担がかかると、この部分が硬直して、後ろに倒れることも難しくなります。大腿部と脇を伸ばして、胃腸とリンパの流れをよくしましょう。



1
ひざを閉じて正座する。
足の親指はなるべく重ねるようにする。

2
両手を床につき、
上半身をゆっくり後ろに倒していく。

苦しい人はココに
座布団などを入れるとよい

3 背中を床につける。
両手は体の脇に添わせる。

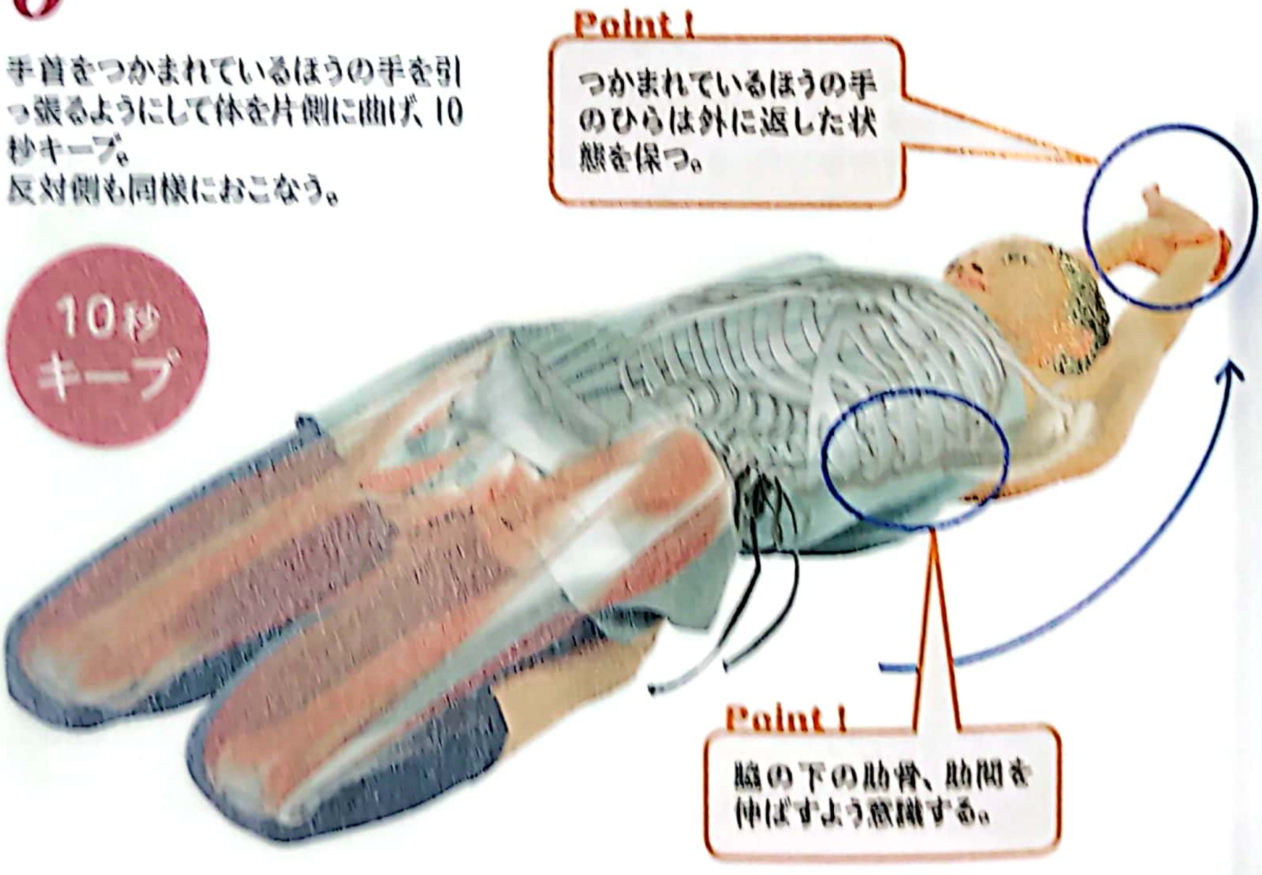
4 体の前で手を伸ばし、片方の手でもう片方の手首をつかむ。

5

ひじを伸ばした状態で手を上にあげ（❶）床につけて伸ばす（❷）。

6

手首をつかまれているほうの手を引っ張るようにして体を片側に曲げ、10秒キープ。
反対側も同様におこなう。



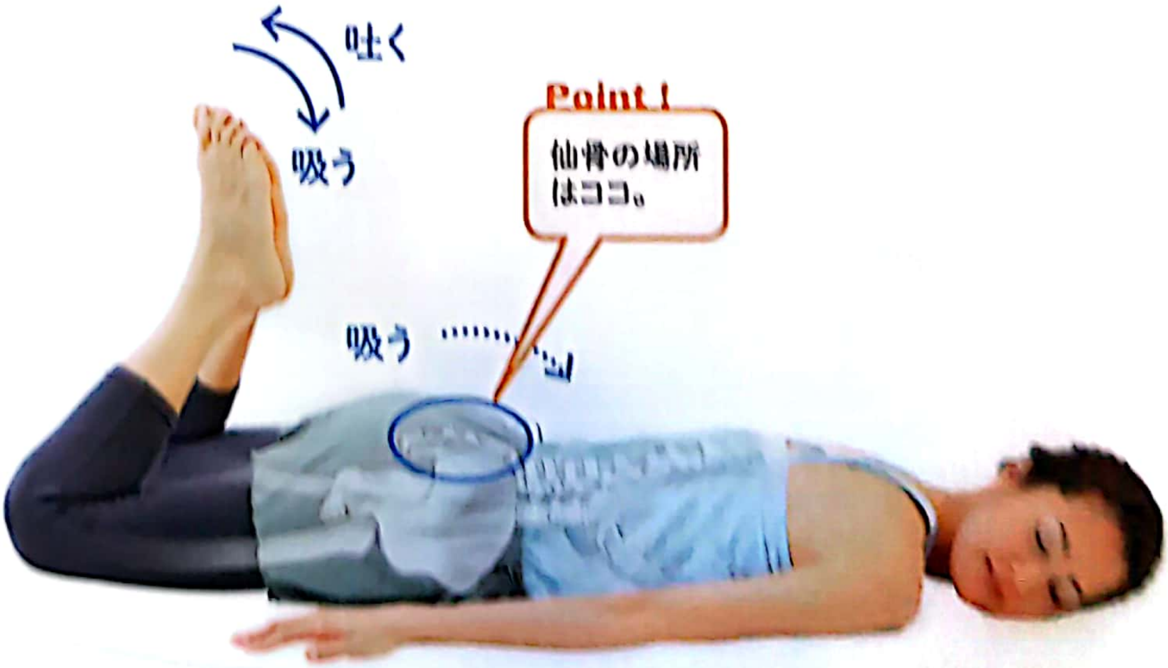
【仙骨の呼吸法】

冷え(特に腰まわり)

体操よりもラクにできる呼吸法です。気分が沈んでいるとき、体操する元気がないときにやってみてください。腰まわりの冷えや、婦人科系、内臓の不調があるとき、呼吸器に負担がかかっているときにもおすすめです。

1 両手を脇にしてうつぶせに寝て、両足の裏を軽く合わせる。
顔は左右どちらかに向ける。

2 両足を合わせたまま、呼吸に合わせて足を動かす(吸うときかかとをお尻に近づけ、吐くとき少し戻す)。
息を吸うときに仙骨の下から上へ呼吸を通していくよう意識する。
仙骨で呼吸しているイメージになるまで繰り返す。



【胸椎9番の体操】

二日酔い、デトックス、免疫力アップ

解毒を促すため、薬をよく飲む人、二日酔いのときなどにおすすめ。肝臓の急所である第9肋骨の硬いところを的にします。肝臓は右にあるため、この体操は右側のみおこないます。

1 あお向けに寝て、両手を肩の高さまであげてひじを曲げる。手のひらは上に向ける。

2 右ひざを曲げる。

CamScannerでスキャン

3

ひざを曲げたまま、足を反対
側に倒す。

4

ひざを曲げた側の手をももの
上に置き(❶)、頭のほうに伸
ばす(❷)。

CamScannerでスキャン

5 第9肋骨に力が集まる角度を探して、そこで10秒キープする。

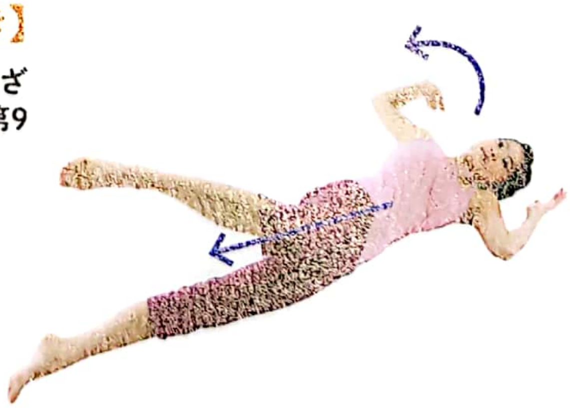
10秒キープ

Point !

第9肋骨は下から2番目に位置する。手の重みでココに力を集めるよう意識する。

【うまくいかないとき】

ひじを曲げ、上の足をひざを曲げたまま浮かせて、第9肋骨に力を集める。



CamScannerでスキャン

【リンパ体操】

風邪、免疫力アップ

脇の下の肋間をゆるめ、リンパの流れをよくすることで、免疫力を高める体操です。免疫系をつかさどる胸椎7番（肩甲骨の下角ラインあたり）に力を集中させることがポイントです。風邪予防としておこなうのもいいでしょう。

1

ひざ立ちになり、背筋を伸ばす。
体の前で指を組む。

2

ひじを伸ばしたまま手を上にあげていく。手の動きに合わせて肋骨を持ち上げるようイメージする。

CamScannerでスキャン

4

【手の組み方】
指が組めないときは片方の手で、もう片方の手首をつかんでもよい。

10秒キープ

上体を少し傾け、脇の下から肋骨のあたりを伸ばすよう意識して10秒キープ。反対側もおこなう。

3

手を頭の上まであげる。

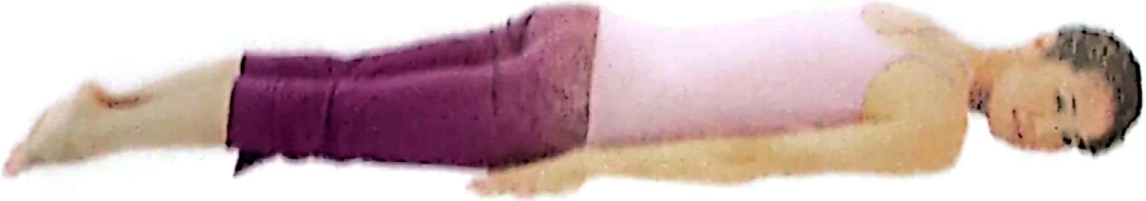
CamScannerでスキャン

【腸骨体操】

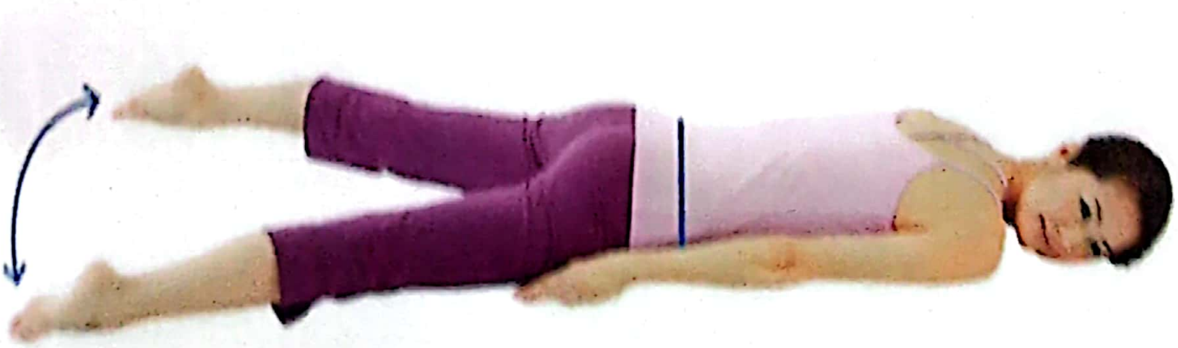
生理痛、生理不順

生理不順、月経痛、不妊などの婦人科系全般に悩んでいるときに。女性におすすめの体操ですが、腸骨は呼吸器と関係しているので、呼吸器の不調がある人にも向いています。腸骨がしっかりしてくると、呼吸器もしっかりしてきます。

1 両足を軽く伸ばし、手のひらは下にしてうつぶせに寝る。
顔は左右どちらかに向ける。



2 両足を腸骨（ベルトのライン）に軽く力が入るところまで開く。



3 両ひざを曲げる。

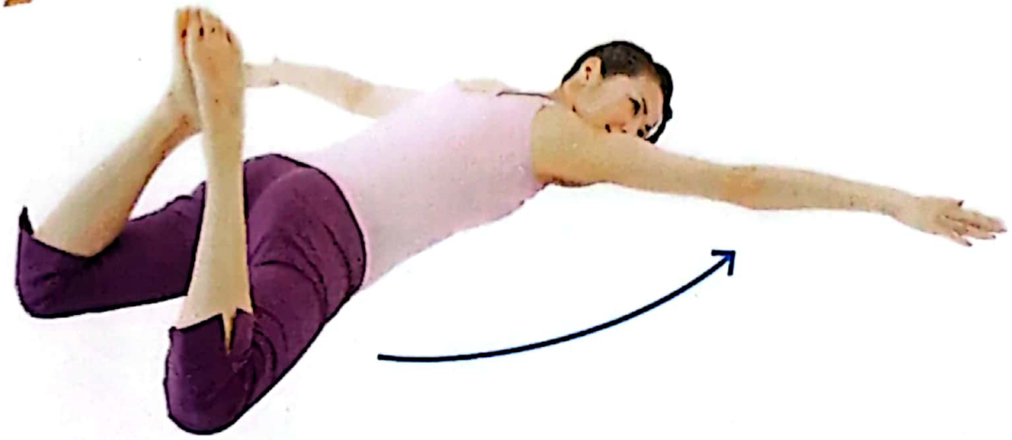
4 足の裏を合わせたら、ひざを開いてさらにベルトのラインに力を集める。そのままの状態でできるだけかかとをお尻に近づけ、10秒キープする。

CamScannerでスキャン

腸骨に力がうまく集まらないときは

1 4のポーズをとる。

2 両手を床にはわせるようにして肩の高さまであげる。



3 ひじを曲げて体のほうに引いていき、上体を起こす。
かかとをお尻にできるだけ近づけるようにして10秒キープする。

10秒キープ

Point！
背筋を伸ばして腸骨に力を集めるように意識する。

【横から見たとき】

CamScannerでスキャン

【仙骨８の字体操】

生理痛、不正出血

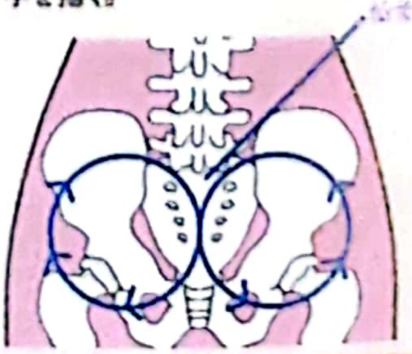
日常的におこなうと仙骨がゆるんできて、骨盤がスムーズに動き出します。生理痛、不正出血、異常出血のある人はしっかりおこないましょう。続けていると女性らしい体つきになってきます。

1 骨盤に手をあてて足を少し開いて立ち、お尻を突き出して腰で上半身を支える。
ひじは真横ではなく、やや後ろに引く。

2 軽く胸を張り、仙骨を中心に、骨盤で小さく横に8の字(∞)を描くように腰を動かす。

Point !

仙骨は尾骨の上にある手のひら大の骨。この部分を意識して8の字を描く。



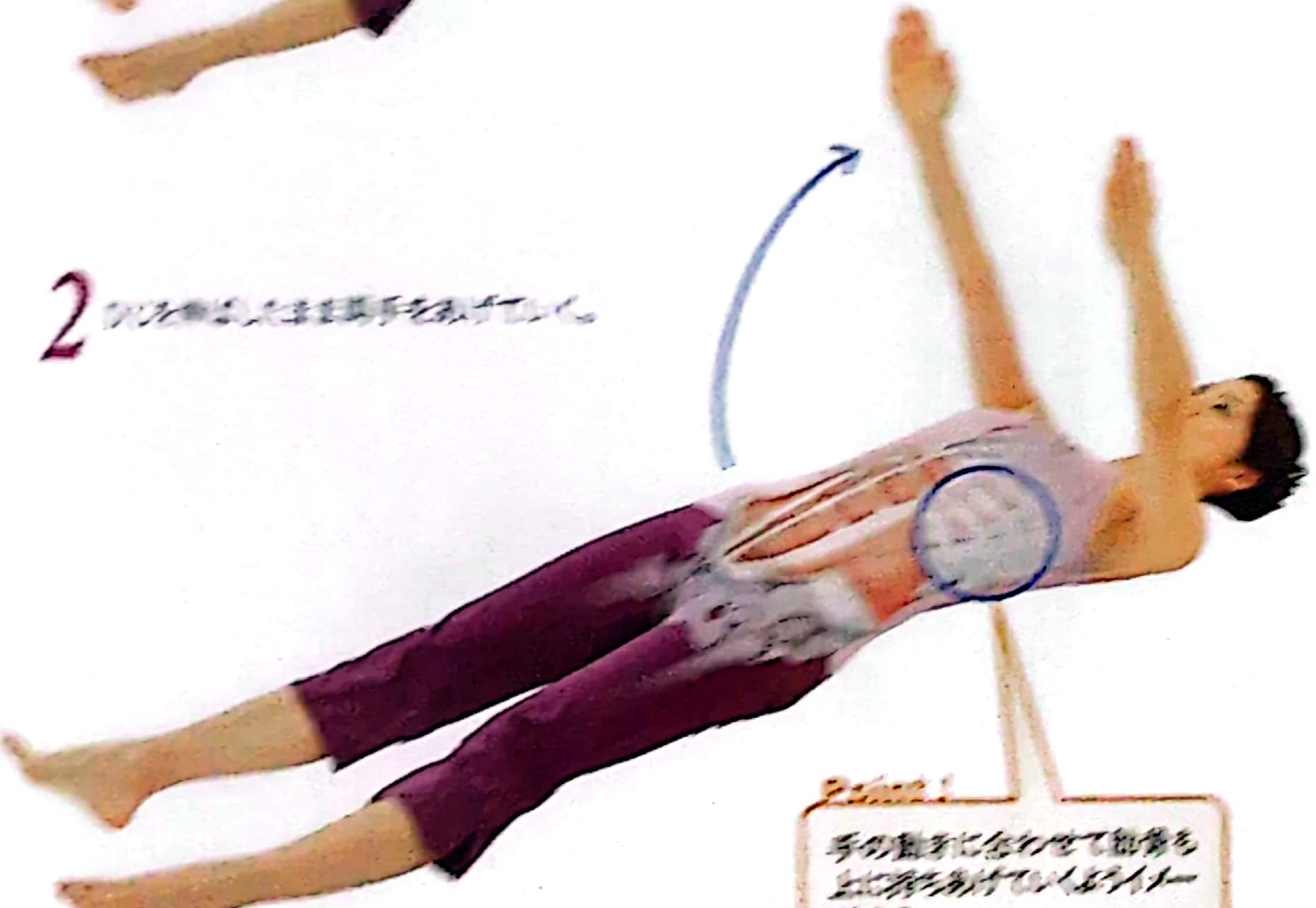
CamScannerでスキャン

イライラ、夏うつ

[illegible]

1 仰向けに寝て、両手両足を軽く伸ばす。

2 ひじを伸ばしたまま両手をあげていく。



Point 1

手の動きに合わせて肋骨を上に持ち上げていくようにイメージする。

CamScannerでスキャン

3 伸ばした手を床につける。

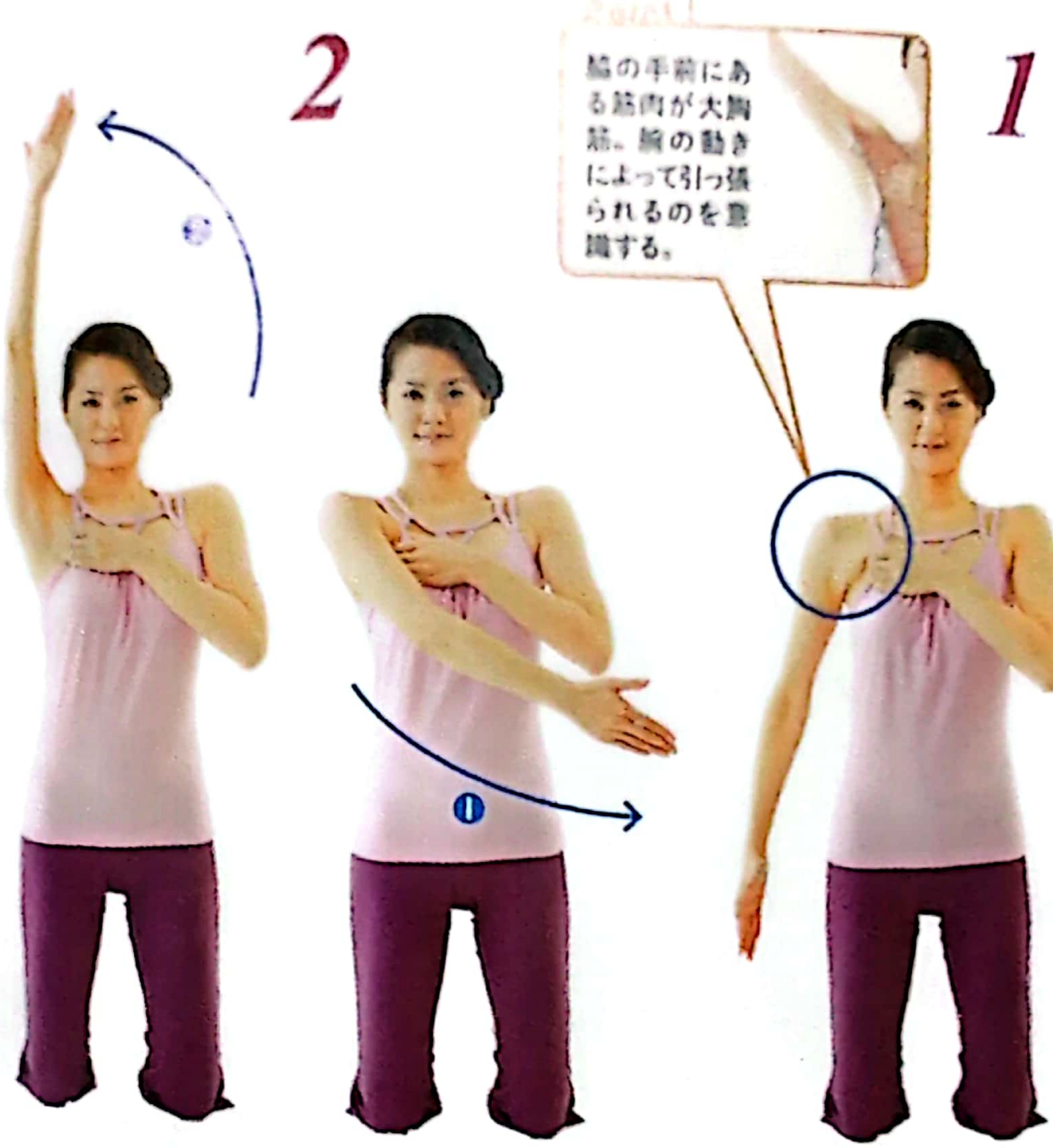
4 両手をバンザイするように上に伸ばし、両足は腰（腸骨）に力が集まるよう少し広げる。
手と足で気持ちよく背骨を伸ばして10秒キープし、一気に力を抜く。

CamScannerでスキャン

【大胸筋をゆるめる体操】

不眠

大胸筋は睡眠の急所です。とくに、頭に緊張があってなかなか眠れない、眠りが浅いといった不眠に悩んでいる人におすすめです。オフィスワークなどで腕や指を使いすぎたときにもやってみてください。



1 ひざ立ちになり、片方の手で脇の手前(大胸筋)を押さえる。

2 おろしているほうの手を、体の前で円を描くようにあげていく(❶❷)。

3

大胸筋が一番伸びると感じるあたり(ななめ上方)で手をとめ(❶)、親指で引っ張るようにして伸ばす(❷)。

4

さらに大胸筋が伸びるように意識しながら手をおろしていき、10秒キープして力を抜く。
反対側も同様におこなう。

CamScannerでスキャン

【胸骨体操】

ストレス、呼吸が浅い

ストレスを受けると猫背の姿勢になり、肺や心臓にも影響が出てきます。胸郭を広げ、負担がかかった肺や心臓をゆるめましょう。同時に、指にある肺の急所（第２関節）を刺激することで、呼吸器の働きを高めます。

1

【指の組み方】

親指以外の指を交互に重ねる。

指をはさみ合うようにして曲げる（第2関節で引っかけるようにする）。

ひざ立ちになり、体の前で指を組む。

2 ひじを伸ばした状態で、ゆっくりと手を上にあげていく（❶）。耳に沿うようにあげたら、真上に手を引っ張る（❷）。

Point !
手の動きに合わせて肋骨を引きあげる気持ちで。

3 手を後頭部に当て（❶）、ひじを開くようにして胸を張る（❷）。

4 両ひじを小さく上下に3～4回動かして、肩甲骨の間の筋肉をゆるめる。同時に胸を開くようにする。

Point !
背中の中心に力を集めるようにして肩甲骨を意識することで、胸骨が開く。

CamScannerでスキャン

【胸鎖関節の体操】

ストレス、胸のつかえ

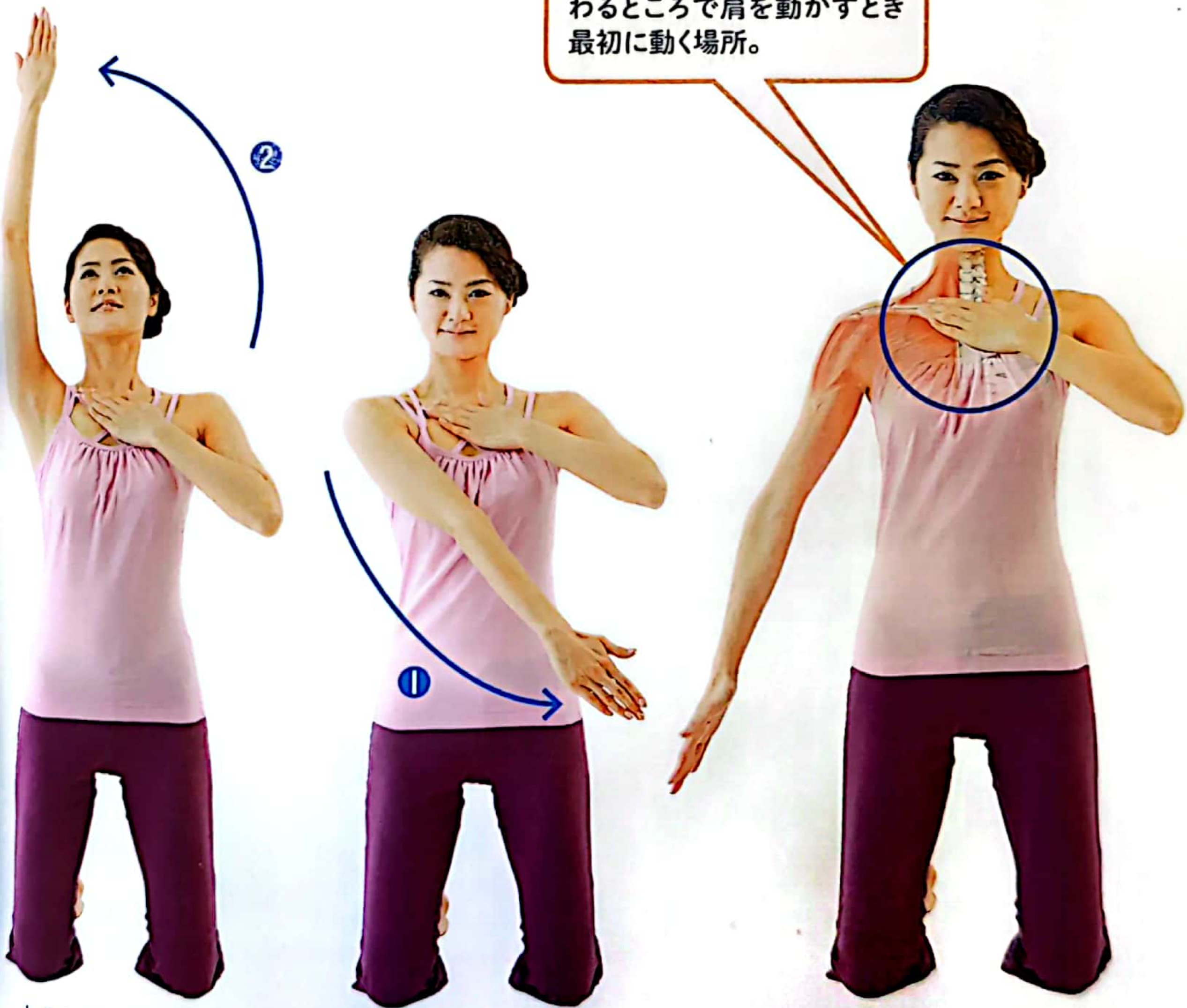
ストレスを過度に感じると、胸鎖関節の周辺がこわばってきます。この体操で胸鎖関節の周辺をゆるめると、肺に大きく呼吸が入り、リラックスできます。前胸部の症状（声が出づらい、胸がつかえる、息がつかえるなど）にも効果的。

Point！

硬かったり、肩がさがっているほうの胸鎖関節を押さえる。胸鎖関節は胸骨と鎖骨が交わるところで肩を動かすとき最初に動く場所。

2

1



おろしているほうの手を体の前で弧を描くようにして上にあげる（❶❷）。
同時に顔は少し上を向く。

Point！

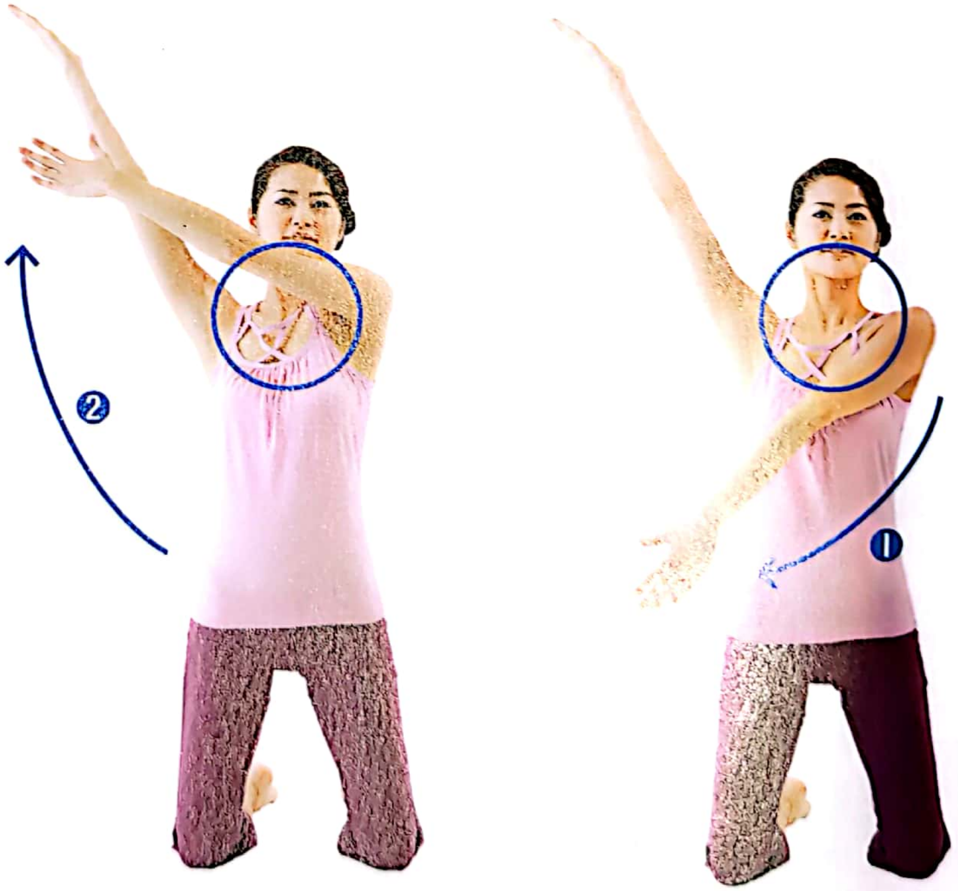
手の動きによって胸鎖関節が動いているのを意識する。

ひざ立ちになり、片手で鎖骨を押さえる。（イスに座っておこなってもOK）

CamScannerでスキャン

3

手をななめ上方にあげて止める。
胸鎖関節と腕が一体化する（腕の重みが鎖骨にのる）角度を探す。



4

鎖骨をおさえていた手を下におろし、体の前で弧を描くようにして、
腕の重みが鎖骨にのるように上にあげる（❶❷）。
この場合は右の胸鎖関節に的を絞っているので、左手をあげるときもそこを意識する

5

指先方向に交互に腕を伸ばして、
右の胸鎖関節を引っ張る。

Point！

手をおろすのにしたがって鎖骨が上に引っ張られる感じがあれば成功。

6

手の平を上に向けた状態で、
なため後ろにゆっくりおろしていく。
胸鎖関節に腕の重みを乗せていくようなイメージで。

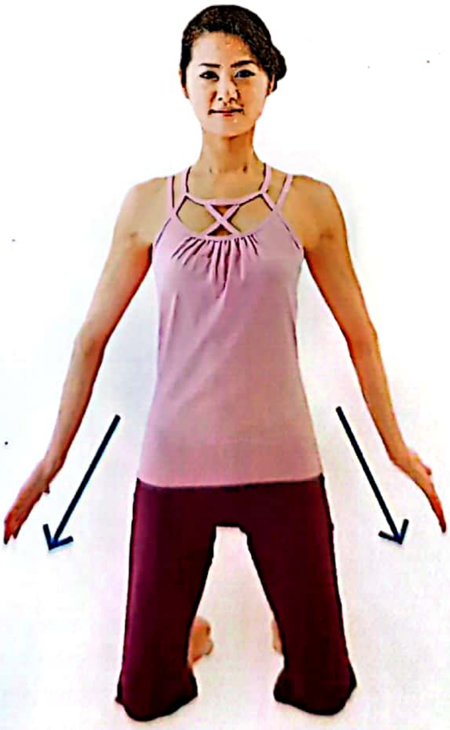
7

両手を下までおろしきる。

Point！

【横から見たとき】

腕がななめ後方にある状態。



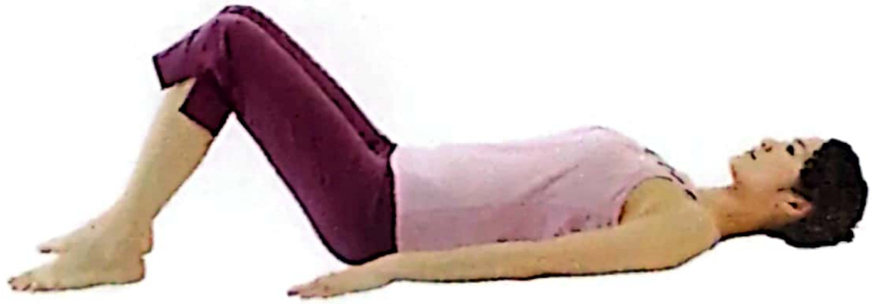
CamScannerでスキャン

【仙骨ショック】

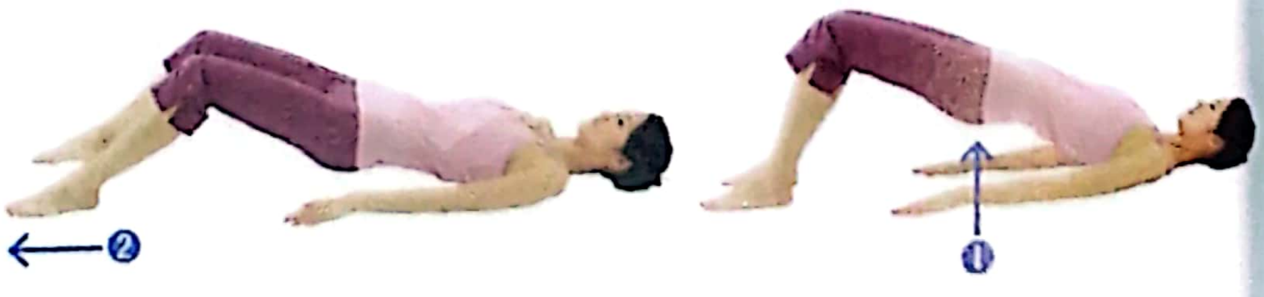
心理的、外傷によるショック

心理的ショック、ケガによるショックを受けたときに。また、ヤケドや膀胱炎のときにおこなうと経過が早くなります。ただし、刺激が強いためむやみにやらないようにしてください(妊娠中もしくは可能性のある人、生理中の人はやらないこと)。

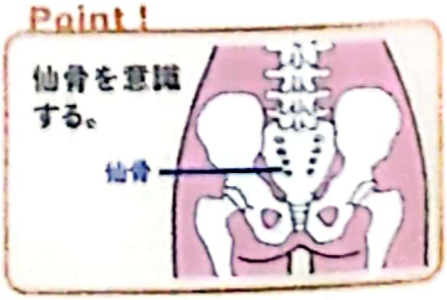
1 あお向けに寝てひざを曲げる。手のひらは床につける。

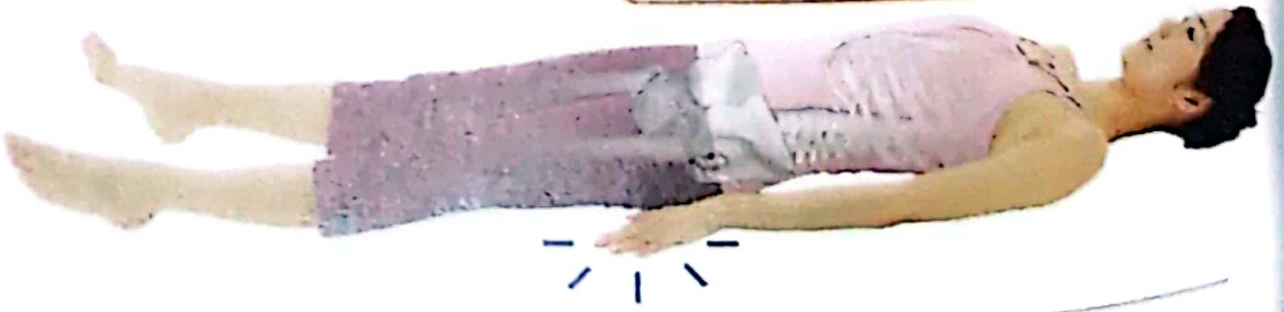


2 腰を浮かせて(❶)、足を勢いよく伸ばす(❷)。



3 骨盤(仙骨)を勢いよく床につける。





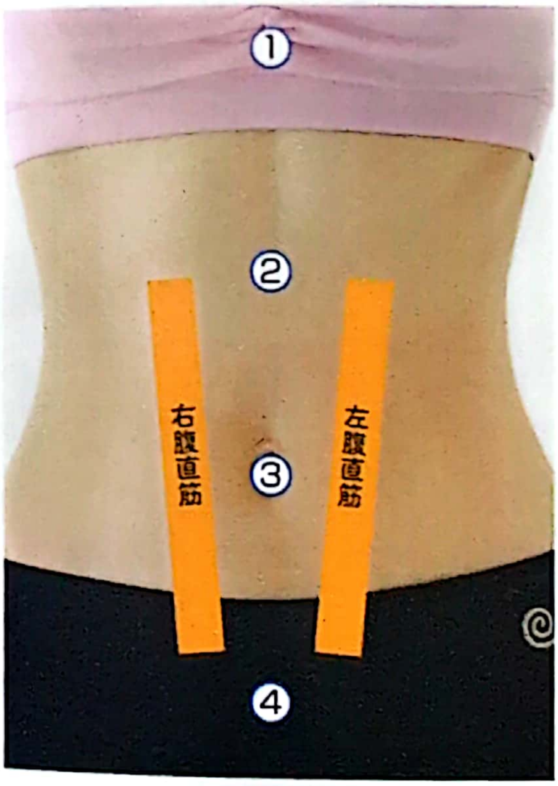
CamScannerでスキャン

コラム／丹田をチェックしてみよう

お腹には、心や体の状態があらわれています。
それを知るためのポイントが、丹田です。丹田は東洋医学や古武術、呼吸法などでも重視されてきました。
あお向けになった状態で、中指、人差し指、薬指の３本の指を使って、丹田を押さえてみましょう。硬さや体温によって、今の自分の状態が見えてきます。
※人によって微妙にズレがあるため、ポイントの位置はあくまで目安です。

①上丹田

みぞおちあたりにある。少し湿っていて弾力はあるけれど硬くない状態が正常。大脳の疲労や緊張があらわれる部位で、ストレスがあったり集中できないときは硬くなる。



③へそ

小腸と関係しているため、吸収力をあらわす。へその形はその人の性格をあらわす。へそまわりを「へそ十字」といい、各臓器の状態があらわれる。

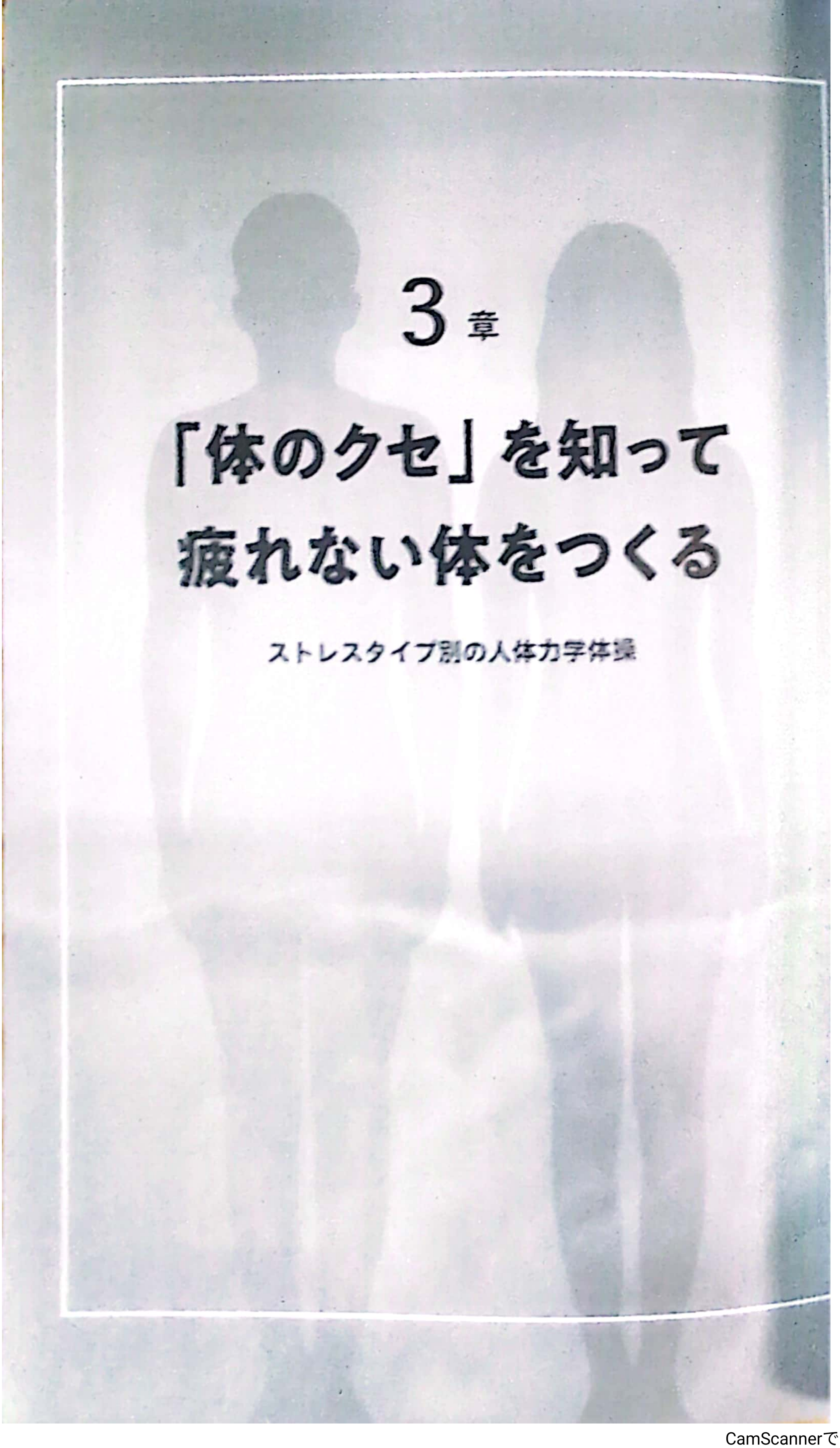
②中丹田

みぞおちとへその中間に位置する。腹部調律点の２番のやや下。上丹田と下丹田のバランスをとっている。

④下丹田

弾力があり、適度に温かいのが正常。ここが冷たい場合は泌尿器や生殖器に不調がある可能性がある。まったく力が入っていないならば、全身にも力がなく、衰弱している状態。

CamScannerでスキャン



3章

「体のクセ」を知って疲れない体をつくる

ストレスタイプ別の人体力学体操

CamScannerでスキャン

「体のクセ」でわかる6つのストレスタイプ

2章では、痛みや疲れといった「自覚している不調」を改善する人体力学体操を紹介しました。しかし、「どこがどうとはいえないけれど、何となく調子が悪い」といったことはありませんか。それは、症状が悪化する前段階といえます。この章では、「体のクセ」を読み解くことで、疲れや痛み知らずの体になるヒントをお伝えしていきます。

現代人の多くは、さまざまなストレスに悩まされています。仕事や人間関係など心に受けるストレスはもちろん、体のある部位だけを使いすぎることによる肉体的なストレスもあります。このようなストレスは、その人の「体のクセ」とも深くかかわっています。そのため、「体のクセ」を読み解けば、ストレスを受けやすい場所も見えてくるのです。具体的には、体の〝つかえ〟がある場所に、ストレスの影響が出やすいといえます。

私たちは息苦しいときによく「胸がつかえる」「喉がつかえる」といいますよね。肺に〝つかえ〟があると、呼吸が浅くなり、脳にも十分な酸素が行かなくなります。首や肩

CamScannerでスキャン

に〝つかえ〟があると、首のまわりにある神経が圧迫されてしまいます。このような体の〝つかえ〟が「硬結」となり、不調を引き起こしてしまうというわけです。

なお、体の〝つかえ〟がどこに強く出るかは人それぞれです。

例えば、ストレスが加わると、とたんに胃や腸の具合が悪くなる人もいれば、頭の働きに直接及んでパニックに近い状態になってしまう人もいます。

私のこれまでの経験によれば、ストレスのタイプには大きく分けると「肺」「首・肩」「胃腸」「頭脳」「緊張」「骨盤」の6種類があります。

ではこれから、6つのストレスタイプについて解説していきましょう。それぞれのタイプに合った人体力学体操もあわせて紹介していきます。

チェックリストで確認して、自分がどのタイプに当てはまるのかを調べてみてください。

チェックが一番多くついたのが、あなたに該当するタイプです。

なかには、2つ以上のタイプに当てはまるという人もいるでしょう。それでも構いません。ここでは、自分のストレスのあらわれ方を大まかにでも知っておくことが大切なのです。

CamScannerでスキャン

1：呼吸が浅い「肺タイプ」

- □ 呼吸が浅い
- □ 過呼吸になったことがある
- □ 首を寝違えることがよくある
- □ ネクタイが曲がりやすい（男性）
- □ ブラジャーがずれたり外れやすい（女性）
- □ お尻が小さいほうだ
- □ お尻に張りがない
- □ 風邪をひくと咳が出る

CamScannerでスキャン

「肺タイプ」は、ストレスが体にあらわれやすい典型的なタイプです。

実は、肺はストレスの影響を最も受けやすい器官。原因不明の頭痛、肩こり、腰痛は、もしかしたら肺が弱ったことによって、体全体のバランスを崩したためかもしれません。

あなたは知らず知らずのあいだに、前かがみの姿勢で歩いていませんか。肺の力が弱まったまま放っておくと、体の各部分に影響を及ぼしてしまいます。肺の力が弱い状態というのは、たとえるならサイズの小さなシャツを無理に着ているようなものです。自分の体に合わないため、息苦しくて仕方ないのです。

ストレスがかかって前かがみの猫背の状態が続くと、肋骨の動き（伸び縮み）が悪くなり、本来のゆったりとした呼吸ができなくなります。そのため、胸や喉に〝つかえ〟を感じたり、過呼吸などの呼吸器系の不調が出てきます。

さらにその姿勢が続くと、体のバランスをとろうとして、あごを突き出してきます。それにあわせて背骨や腰にも無理がかかり、体の上と下でなんとかバランスをとりはじめるため、首やお尻にも影響が出てきます。チェックリストに「首を寝違えることがよくある」「お尻が小さいほうだ」「お尻に張りがない」といった項目があるのは、このような理由からなのです。

左右のバランスも崩れてくるため、男性ならばネクタイが曲がりやすくなったり、女性ならばブラジャーがずれたり外れやすくなったりすることもあります。

また、呼吸が浅くなれば、酸素が全身に行き渡りません。すると、思考力や判断力が鈍ってしまいます。そうなると、また新たなストレスを生み出すという悪循環になりかねません。若くても肺が弱くなって萎縮している人には多く見られる傾向です。

実際に、呼吸が浅くなると取り越し苦労をしやすくなります。まだ起きていないことについて、悪いほうへ悪いほうへと想像してしまうのです。

これは年をとった人に見られるもので、「自分のことが気になるだけではなく、自分の子どもから孫のことまで気になって、なかなか死ねない」などという話をよく聞きます。

「肺タイプ」におすすめの人体力学体操

- ◎逆転の体操（38ページ）
- ◎胸骨体操（56ページ）
- ◎胸鎖関節の体操（58ページ）

2：デスクワークの人に多い「首・肩タイプ」

- □ 1日に8時間以上パソコンを使うことが多い
- □ 手先を使うなど首や肩に負担のかかる仕事をしている
- □ 朝起きたとき、指がこわばったりむくんでいる
- □ ひじに痛みや腫れがある
- □ 興奮すると、首・肩がこわばる
- □ 肩の左右差が極端だ（片方に厚みがある）
- □ 最近、急激に視力が落ちた
- □ 耳鳴りや難聴がある

CamScannerでスキャン

「首・肩タイプ」は、ストレスが首や肩に出ます。首や肩のこりに加えて、指先の冷えやこわばり、あるいは朝起きたときに手がむくんでいるといった症状を持っている人も多いと思います。

このタイプは、デスクワークをしている人に多く見られます。特に、最近ではパソコンでの作業が一般化してきたために、このタイプの人は増える一方です。職業が体をつくり、姿勢のゆがみを生むという典型的な例です。「肺タイプ」と重複している人も少なくありません。

パソコンが欠かせない社会となったため、朝から晩までパソコンの前でキーボードを打ち、マウスを動かしているうちに、そうした職業独特の体型ができてきます。

首の根元には腕の神経叢が集まっています。そのため、朝から晩まで腕を使ってパソコンの作業をしていると、首や肩の周辺にしわ寄せがきます。こうして首や肩の周辺がつかえて、こりや痛みを生じる原因になるわけです。

また、画面に集中するあまり前屈することが多いのですが、これも曲者です。前屈の状態のまま作業していると首に負担がかかり、体の使い勝手が悪くなるため、体をねじるようになります。

CamScannerでスキャン

人間というのは、体をねじると力を発揮しやすくなるのですが、そのねじりが長時間続くと緊張状態が続いて力が抜けなくなり、「部分疲労（4章参照）」が起こります。首や肩がこわばるのは、そのためなのです。

また、首に力が入ったままになると脳に血液が流れにくくなったり、肩に力が入ると、力が入った側の肺の動きが悪くなってきます。肩の左右差が極端な人は、肺の働きにも左右差が出ている可能性があります。

もちろん、パソコンの画面を見続けるので、目の疲労にもつながります。ちなみに整体では目と肺は深い関係にあります。

このような状態が続くと、目や耳、肺の不調につながり、めまい・吐き気のほか、頭痛や噛み合わせが悪いなどの症状が起こってくるのです。

「首・肩タイプ」におすすめの人体力学体操

◎内縁の捻転体操（30ページ）

◎上胸部三角点の体操（32ページ）

3…心の状態が消化器に出やすい「胃腸タイプ」

- □ ストレスから胃腸の病気になったことがある
- □ 不安や緊張から、下痢・便秘になりやすい
- □ 人のいうことをすぐ信じてしまう
- □ 人がいったことを簡単に忘れる
- □ 片づけが苦手
  （表面はきれいだが内面は雑然としている）
- □ 肩が左右に傾きやすい
- □ 物事がすぐに決められない
- □ 色白なほうだ

CamScannerでスキャン

ストレスが消化器系に出やすいのが「胃腸タイプ」です。緊張することや嫌なことがあると、とたんに食欲がなくなったりします。また、胃や腸の不調を訴えて、男性の場合は下痢気味になり、女性の場合は便秘気味になることが多くあります。

いずれにしても、ストレスが胃腸の働きに影響を及ぼしやすいことはよく知られています。仕事や人間関係で長期間ストレスにさらされることで、下痢が習慣性になっている人も多いようです。ストレスによって小腸が働かなくなってしまい、小腸で栄養分をじっくり吸収することなく、どんどん大腸に流していくわけです。

なかでも最近話題になっている過敏性腸症候群は、男性に多い症状で、毎朝の通勤電車のなかで決まって腹痛や下痢が襲ってくるといいます。どこか悪いのかと思って病院で調べても、まったく異常がない。神経性のものだとして片づけられておしまいです。

このようないわゆる神経性の腸炎は私も若いときに経験があります。しかも、分単位まで正確に腹痛が襲ってくる時間がわかるのです。1分前まではなんともないのに、毎日決まった時間になるとお腹が痛くなるという症状が3日間続きました。

女性の便秘の場合には、腸からの要求を裏切った結果として起こることが多いようです。

例えば、トイレに行こうと思っていた矢先に、急に来客があったり宅配便が届いたりす

ることで、行きそびれてしまう。そして、いったんそちらに意識が向いてしまうと、体はトイレに行くことを求めなくなってしまうわけです。また、心理的なストレスがたまっている場合は、不安や怒りの影響で腸の蠕動運動が鈍るため、脳が便意を伝えてくれないのです。

また、心身の健康状態というのは、おもしろいことにへその形にあらわれます。まさかと思うかもしれませんが、へその形はその時々で変わるのです。健康な人のへその穴は、決まって上を向いています。お風呂に入ったとき、へその穴にお湯がたまるのが健康な証拠です。ところが、調子が悪くなるとだんだんと下を向いてしまうのです。さらにストレスが強くなっていくと、へその穴は萎縮していきます。逆に、元気な人のへその穴は決まって大きいものです。お風呂に入ったら、自分のへその穴の変化に注目してください。

「胃腸タイプ」におすすめの人体力学体操

◎腰部捻転体操（36ページ）

◎複合体操（40ページ）

4：石橋を叩いても渡らない「頭脳タイプ」

- □ 首から上に汗をかきやすい
- □ 使い慣れた枕でないと眠れない
- □ 肩を上に持ちあげている
（肩からショルダーバックが落ちない）
- □ ブラジャーを窮屈に感じる（女性）
- □ 人にいわれたことがいつまでも心に残ってしまう
- □ 残尿感があるなどトイレが近く、常に気になる
- □ 決まりやルールを大切にするほうだ
- □ 風邪をひくと頭が痛くなりやすい

「頭脳タイプ」はよくいえば慎重なタイプ。悪くいうと行動力に欠けるタイプです。
大義名分を大事にし、現実を分析できる力があるために会社でも人望が厚く、頼りになるという評判を得ている人も多いでしょう。人柄も温厚で車を運転するときも安全第一、スピード違反には縁がありません。
ただ、このタイプの人は、よくも悪くも緻密に計画してからでないと行動ができないという弱点があります。頭で物事をはっきりさせないことには行動に移せず、ときには頭のなかで考えただけで行動した気になってしまうこともあります。
ストレスがかかると脳が緊張して、ますますこうした傾向に拍車がかかります。考えに考え抜いて、結局行動に出ないということも少なくありません。端から見ていると、石橋を叩いて渡るどころか、石橋を叩いてもまだ渡らないように見えます。そのために、他人の目には融通の利かない人、あるいは優柔不断な人として映ることもあります。
このタイプの人は調子が悪くなると首から上の部分に、頭痛、めまいなどのさまざまな症状が出てきます。また、足の親指に力が入りやすく、アキレス腱にも痛みが出てくることがあります。
次に紹介する「緊張タイプ」と似ていますが、「頭脳タイプ」では緊張している場所が、

CamScannerでスキャン

脳であるという点に大きな特徴があります。考えて考えて考え抜いた結果、何もできないというのが頭脳タイプの特徴です。

また、一般的に首が細い人がこのタイプで、神経が細かいために、ちょっとしたことでクヨクヨしたり、最悪の場合を考えて思い悩んだりしがちです。さらに大きなストレスがかかると、ノイローゼになりやすいという傾向があります。

寝つきは普段から悪く、特に旅行や出張などで枕が代わると眠れないというのも特徴で、どちらかというと高い枕や硬い枕が好きな傾向にあります。

また、脳の緊張が続くことで、一般の人より脳卒中やクモ膜下出血が起きやすい状態になることもあるので注意しなくてはなりません。上半身が緊張する一方で、下半身が弛緩しているために足の血流が悪くなって、女性の場合、冷えが生じている人も多いようです。

「頭脳タイプ」におすすめの人体力学体操

◎脊柱をゆるめる体操（52ページ）

◎大胸筋をゆるめる体操（54ページ）

5：とっさの行動ができない「緊張タイプ」

- □ 一度に2つ以上のことができない
- □ 仕事の段取りを組んだり、優先順位をつけるのが苦手
- □ 緊張すると物を落としたり、こぼしたりする
- □ 人にせかされると、あせってミスを連発する
- □ 集中しているかと思いきや、意外と気が散りやすい
- □ まわりの空気や状況をうまく読めない
- □ 落ち込むが回復も早い
- □ あらかじめ決められた通りに仕事をこなすのが得意

CamScannerでスキャン

ストレスが加わると全身に緊張が走るのが「緊張タイプ」です。能力はあるのですが、本番に弱いタイプといってよいでしょう。特に、他人にせかされたときに、うまく処理ができない人が多いようです。あがり症だと自覚している人も多いことでしょう。

大きなストレスを感じると、緊張して手足のコントロールがうまくいかなくなってしまい、歩いていても足がもつれたり、行動がぎこちなく見えてしまいます。極端な場合にはパニックを起こしてしまう恐れもあります。

このタイプの人は、事故や災害に気をつけなくてはいけません。とっさの行動ができないので、車にはねられそうになっても、うまくよけられなかったり、地震や火事に出合ったときに身を守ることができない場合もあるからです。

よく、アクセルとブレーキを踏み間違えるという事故を耳にしますが、「緊張タイプ」の人はそうした失敗をしがちです。それというのも、体が緊張してこわばってしまうため、脳からの指令がうまく体に伝わらないからです。頭ではわかっていても体がうまくコントロールできないというタイプです。それでいて、高速道路に入ると猛スピードを出して運転して、同乗する人をひやひやさせることがあります。

普段の生活では、概して眠りが浅い傾向にあります。たっぷり7、8時間の睡眠をとっ

ても、途中で何度も眼が覚めるので熟睡した感覚がありません。

また、私がこれまで見てきた範囲によれば、「緊張タイプ」の人は耳を壊しやすいようです。女性の場合には仙骨（背骨の下部にあって尾骨の上の骨）が出っ張り気味の人が多く、椅子に座ると仙骨の部分が当たって痛いという訴えをよくしています。

冒頭に書きましたが、このタイプの人はけっして能力が劣っているわけではありません。それどころか、優秀な人もずいぶんいます。ただ、些細なストレスでも緊張してしまうため、せかしたり一度にいくつもの用事をいいつけたりすると、その能力を発揮させることができません。部下にこのタイプがいる場合には、その点に注意をしてください。

このタイプの人に仕事をしてもらいたければ、マニュアルをきちんと用意して、順序立てて物事を説明する必要があります。そうすれば、間違いなく完璧に仕事を仕上げてくれることでしょう。

「緊張タイプ」におすすめの人体力学体操

◎頸椎4番の捻転体操（34ページ）

6…女性に多い「骨盤タイプ」(女性のみ)

- □ 生理痛が重い、生理不順だ
- □ 更年期障害がある
- □ 出産後1カ月以内に髪を洗った
- □ 出産後1カ月以内にテレビを観たり、読書、パソコンをしていた
- □ 出産後、坐骨神経痛になったり腰痛になった。太った
- □ 親分肌、懐が深いとよくいわれる
- □「縁の下の力持ち」的な存在だ
- □ 小さいことにこだわらない

CamScannerでスキャン

「骨盤タイプ」の人は、産後の過ごし方に問題があったかもしれません。骨盤の体にとっての一大事は出産にあると考えている人が多いと思いますが、むしろ産後の過ごし方のほうが重要なのです。

女性の場合、胎内で赤ちゃんを育てるために、骨盤が動くような仕組みになっています。赤ちゃんが大きくなるにしたがって骨盤が開き、産後は徐々に閉じていくのです。

ところが、産後の過ごし方を間違えると、骨盤が開いたままになってしまいます。骨盤は内臓や、生殖に関する器官を包む重要な役割をしています。ですから、骨盤の動きが狂ってしまうと、内臓の不調に加えて婦人科系の病気を招く恐れがあるので注意しなくてはなりません。

妊娠中は骨盤が開くとともに、左右の肩甲骨が開いて乳腺の働きを活発にします。お乳の出る準備です。そして後頭部もまた膨張したような感じに開きます。骨盤、肩甲骨、後頭部、同時に動くわけです。そして産後は、この3つの箇所が少しずつ閉じていきます。もとの状態に戻るまで7週から8週ほどかかります。そこで重要なのは、もとに戻る動きをしているときに、その動きを阻害してはいけないということです。

その間は刺激を避けて安静にしていなくてはなりません。無理な動きをすると、骨盤に

体重がかかり、閉じようとする動きが止まってしまいます。後頭部が閉じるまでは、本を読んだりパソコンを使ったりして目を刺激するのも避けなくてはいけません。頭を刺激しないために、その間は洗髪も避けるべきです。不思議なことに、その間は洗髪をしなくても髪が汚れたり、べとついたりすることはありません。

3つの動きは連動していますから、1つが止まるとほかも止まってしまいます。そして、そのままの状態になってしまうのです。つまり、骨盤のなかに赤ちゃんがいたのと同じ状態になります。すると赤ちゃんの代わりに筋腫のような塊ができることもあるのです。

子どもを産んでから頭痛が起きるようになった、視力が落ちた、坐骨神経痛が出てきたという経験のある人は、産後のこうした過ごし方に問題があった可能性があります。

「骨盤タイプ」におすすめの人体力学体操

◎仙骨の呼吸法（42ページ）
◎腸骨体操（48ページ）
◎仙骨8の字体操（51ページ）

体のクセは「直す」よりも「活かす」

ここまで、体のクセよるストレスタイプ別の対処法についてお話ししてきました。最後に「ゆがみ」についてもお話ししておきましょう。

本や雑誌などでも、不調の原因はゆがみにあるとよくいわれています。ただ、世間一般でいうゆがみは、人体力学でいうゆがみとは必ずしも一致していません。

特に間違えやすいのは、左右のアンバランス（非対称）とゆがみの違いです。左右がアンバランスというだけでは、必ずしも異常とは限りません。それどころか、アンバランスであることで力を発揮する人も数多くいます。

スポーツ選手はその典型的な例でしょう。左利きの投手ならば、左手で投げるように体のバランスができていますし、右利きの卓球選手ならば、右で打つように構えます。

左利きのボクサーは、相手に対して右足を前にして半身で構えます。それでバランスがとれているのです。だから強いわけです。相手に対して体がまっすぐなまま闘うようなボ

クサーに強い人はいませんん。すぐにノックアウトされてしまうでしょう。

また、職業によってもアンバランスが出てきます。体にクセがついてきますから、背中を見ただけである程度、その人の職業がわかるのです。利き手の肩が開いて、大きく張っているのは歯科医の典型的な体型です。歯科医は、手先の細かい作業が必要であると同時に、けっこう力も要る仕事です。そのために、指ではなくて肩に特徴があらわれるのです。

こうしたアンバランスは「ゆがみ」とは別物です。野球選手のバランスを左右対称にしたら打てなくなってしまいますし、ベテランの歯科医のバランスを無理に直そうとしたら、腕は確実に落ちてしまうことでしょう。

それまで絶好調だったスポーツ選手が、コーチが変わったとたん成績がガクッと落ちることがあります。これは新しいコーチがその選手の体のクセを無理矢理矯正しようとしているためではないかと私は思っています。つまり、体のクセは活かしたほうがいいのです。

体にクセがあってもうまく体が働いていればいいのですが、心身にストレスがたまったり、加齢によって体に力が入らなくなったりすると問題が起きてきます。

ストレスや加齢で、肺が萎縮したり背骨が硬直したりすると、従来のままでは姿勢が維持できなくなってしまいます。するとどうするかというと、無意識のうちに体をねじるこ

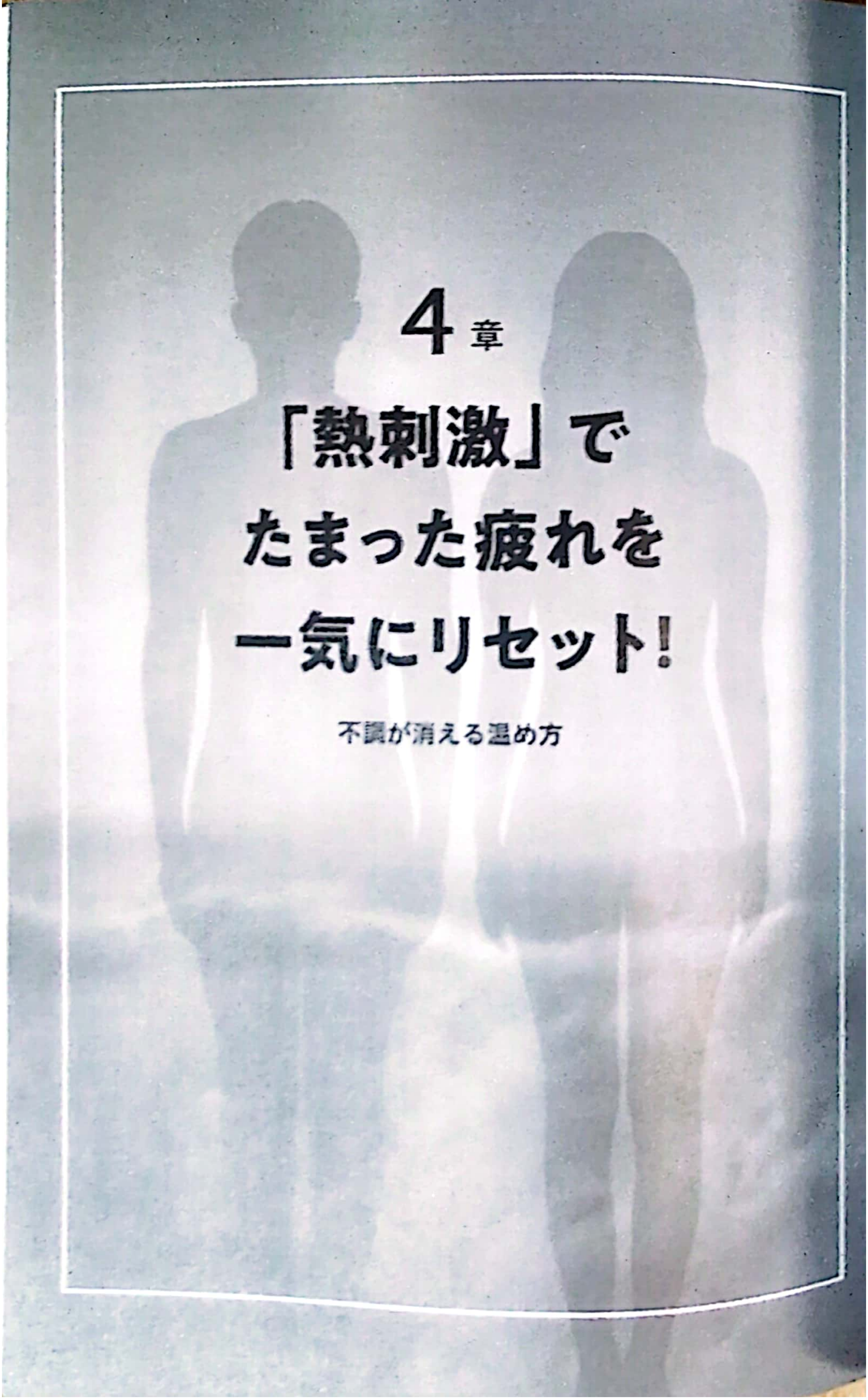
とによって、バランスを回復しようとします。それも最初のうちはいいのですが、だんだんとストレスが積み重なってくると限界に達してきます。そうなると、あちこちにしわ寄せがいって、体に〝つかえ〟が生じてしまうのです。

具体的にいうと、無理にバランスをとろうとして、首や肩、腰などに次々と負担がかかり、痛みやこりが生じるわけです。さらに、体の〝つかえ〟が原因で心の〝つかえ〟を生み、心身ともに不調に陥ってしまうことも少なくありません。

このとき、体に弾力があれば、少々の不具合でも、もとに戻すことができます。弾力は、柔軟性や順応力と言い換えてもいいでしょう。体に弾力のある人は、少々形がおかしいものを着たり履いたりしても、それなりに維持ができます。例えば、右左違う靴を履いていても普通に歩けるのが弾力のある人です。ところが、体がこわばってくると左右の違いが気になり出して、たとえ同じ靴をきちんと履いていても、どこかおかしい、となってしまうのです。

枕も同じです。調子が悪くなって体がこわばってくると、どんな枕でも熟睡できなくなります。枕が合わないせいと思いがちですが、実は問題は枕ではなく、体にあります。

疲れ知らずの体になる決め手は、ゆがみをなくすことではなく、弾力にあるのです。



4章

「熱刺激」でたまった疲れを一気にリセット!

不調が消える温め方

CamScannerでスキャン

「寝れば疲れがとれる」は間違い!?

「疲れた」と思ったとき、皆さんはどのように過ごしますか？

週末に寝坊してまで寝るなど、いつもより長く眠れば疲れがとれると思っていないでしょうか。

しかし、それでは疲れはとれません。それを理解するには、疲れには2種類あることを知る必要があります。

例えば、引っ越しの手伝いで肉体労働をしたときの疲れと、1日中パソコンとにらめっこして目の奥や頭が痛くなったときの疲れは別物です。

前者の疲れの場合、布団に入れば、スッと眠ることができる人が多いでしょう。夜中もぐっすり眠って、気持ちのよい目覚めをすると思います。ところが、後者の疲れの場合は、なかなか寝つけません。やっとのことで寝ても、眠りが浅く変な夢ばかり見て、朝起きてもスッキリしないということがよくあります。

この2つは、どこが違うのでしょうか。
それは、体全体の筋肉が緊張状態にある「全身疲労」なのか、一部分の筋肉が緊張状態にある「部分疲労」なのかという点にあります。
ちょっと聞くと、部分疲労よりも全身疲労のほうが悪いように思えるかもしれません。しかし、実際はそうではありません。部分疲労のほうがずっと厄介なのです。というのも、部分疲労こそが、体の硬直、つまりサビが生じやすい状態だからです。
確かに疲れというものは、基本的に睡眠をとることで解消されていきます。寝ているあいだに、筋肉の緊張が徐々にとれていくためです。だから全身疲労ならば、全身の筋肉がほぼ均等に疲れていますから、眠ることによってバランスよく筋肉がゆるんでいくわけです。
ところが、部分疲労はそうではありません。例えば、1日中パソコン操作をしている場合は、目の筋肉、腕の筋肉、あるいは腰の周辺の筋肉が、ほかの部分よりも長時間酷使されています。筋肉によって、緊張度が大きく違っているのです。
そうなると、疲れを均等にとることができません。十分な睡眠をとって大部分の筋肉の緊張がとれたとしても、酷使した部分はゆるみきれずに緊張が残ってしまうのです。これ

では、体のサビをとることができません。

では、酷使した部分がゆるむまで、もっと寝ればいいのかというと、そんなに単純なものではないのです。

人間の体というのは寝ることでゆるみますが、たくさん寝れば十分ゆるむかというと、そうではありません。寝すぎると逆に「寝疲れ」して、体がこわばったりたるんだ状態になってしまいます。

一例をあげると、入院生活が長い人の体はさぞかしゆるんでやわらかいだろうと思うでしょうが、実は体の芯はとてもこわばっています。

同じようなことはお風呂（温泉）にもいえて、何時間も入浴すると「湯疲れ」を起こし、ゆるむどころかだるくなってきます。これは皆さんも経験があるのではないでしょうか。

つまり、長く寝たからといって、その分疲れがとれるとは限らないということです。

では、休んでもとれない疲れをとるにはどうすればいいのか。

そんなとき、人体力学体操とあわせて効果を発揮するのが、3つめの方法である「熱刺激」なのです。

CamScannerでスキャン

風邪の発熱は体が生まれ変わるチャンス

「熱刺激」で一番よいのは、何といっても発熱です。

風邪で高熱が出たあと、たっぷりと汗をかいて平熱に戻ってみると、以前よりずっとすっきりした気分になった経験はありませんか？　これこそが、体のサビを取り去る、自然の調整機能なのです。

疲労によってコチコチに緊張しきって、伸び縮みできなくなった体が、いったん熱を出すことでゆるんでくるわけです。すると、また体は自由に伸び縮みできるようになります。

風邪をひくということは、実は体の芯の緊張をゆるめるための生理的な反応なのです。

ゆるめるというとストレッチを連想する人が多いと思いますが、例えば昔流行った健康法のように鉄棒にぶら下がってみても体はゆるんだり伸びたりしないのです。ストレッチでゆるめることができるのは、体の表面とその近くだけです。体のなかまでゆるめることはできません。体のなかまでゆるめるには、熱を利用するのが最適な方法なのです。

CamScannerでスキャン

また、体のどの部分にサビがたまっているかというのは、本人でもわかりにくいものです。ところが、風邪で発熱をすると、腕や腰の節々が痛くなることがあるかと思います。それこそが、その部分にサビがたまっている証拠です。

つまり、発熱というのはサビている箇所をゆるめるための、一種の破壊行為なのです。破壊が済めば次のステップは「建設」です。だから、熱によってリフレッシュができるのです。そうやって、部分疲労を熱で解消させるという仕組みです。

とはいえ、限界以上に部分疲労が進んでいたり、加齢によって体力がなくなったりすると、なかなか熱が出てきません。

興味深いことに、体力がある人は、風邪をひくと熱がパッと出たかと思うと、一気に汗をかいてサッと引いていきます。ところが、体力がない人は、熱が内にこもってしまって、なかなか外に出す力(排泄する力)をうまく発揮することができません。

「体はひどく熱っぽいのだけれど、体温計で測ると微熱がある程度」という状態がダラダラと続いてしまいます。これでは、疲労が抜けていきません。

そんなときは、どうしたらよいでしょうか。一番いいのは、体内から何かを「排泄」し、それを呼び水にして熱を出すという方法です。例えば咳をする、嘔吐をする、下痢をする

——おそらく体はそうした排泄行為をしようと試みているはずです。薬などでその働きを止めることなく、体の欲するままに任せるのがよいでしょう。

そうした排泄活動が呼び水となって、体から熱が出てきます。そうなったらしめたものです。その後に汗をかくということは体が内からゆるんだ証拠ですから、あとは熱の下がり際にしっかりと休息をとることで、体の緊張がほぐれていくことでしょう。

ですから風邪をひくことは、けっして悪いことではありません。むしろ、たまったサビをとって体をリフレッシュする大切な機能だということを覚えておいてください。

とはいえ、風邪をひこうと思ってもなかなか思うようにはいきませんよね。そんなときにおすすめなのが、意図的に体に熱刺激を加える方法です。それが「全身浴、部分浴、蒸しタオル法」です。

急所を狙って体を温めることで、硬直した部分がゆるむと同時に、血液やリンパ液の流れがスムーズになります。その時々の症状に合わせ、そのとき熱刺激を与えるといい場所を選びましょう。人体力学体操と組み合わせることで、より効果がアップします。

CamScannerでスキャン

疲れと痛みをとる「熱刺激」

「熱刺激」には、全身を温める全身浴、体の末端を温める部分浴、温めたタオルを使う蒸しタオル法があります。
そのとき改善したい症状に合わせて、温め方、温める場所を変えるようにしましょう。

頭痛　頭の疲れ　イライラ　不眠

全身浴

入浴して全身を温める方法。普通の入浴と違うのは、お湯の温度と時間。頭の疲れや体の緊張をとるため、42～43度の熱めのお湯に2、3分入るようにする。温度や時間はあくまでも目安なので、そのときの自分の体調に合わせて調節する。

CamScannerでスキャン

部分浴

45～46度のお湯に4～6分浸ける方法。途中でお湯の温度が下がってきたら、差し湯などをして温度を保つようにする。汗が出てきて、お湯から手足を出したとき真っ赤になっていれば、それが終了の目安。汗をかかないときは2～3分延長する。また、片方しか赤くならない場合は、白いほうだけもう2～3分延長するとよい。

肘湯

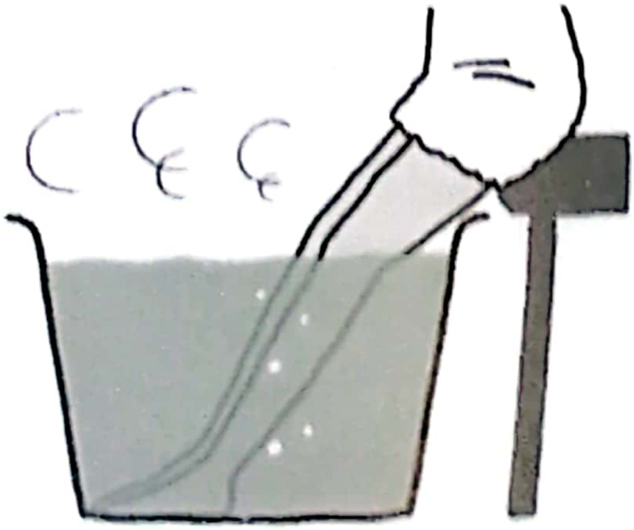
呼吸が浅いとき

呼吸器系の不調

大きめのたらいなどにお湯を張り、
手首からひじをつけて温める。

脚湯

消化器系の不調

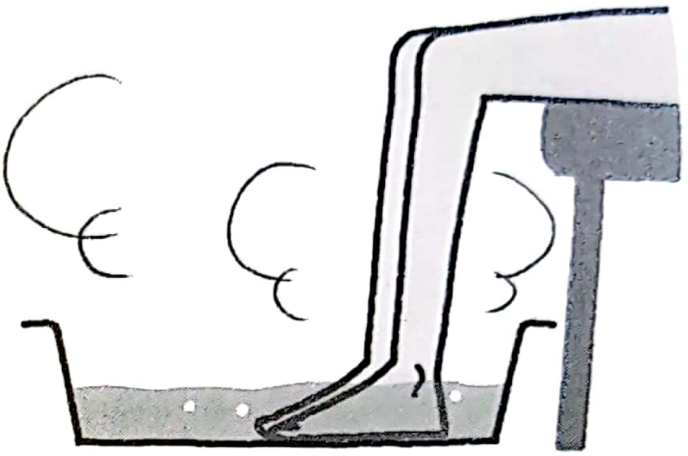


バケツなどの深い容器にお湯を張り、
ひざの中央まで入れて温める。

CamScannerでスキャン

足湯

頭の疲れ
全身の疲れ
冷え
のどの痛み
婦人科系の不調



たらいなどにお湯を張り、
くるぶしの中央までお湯につける。

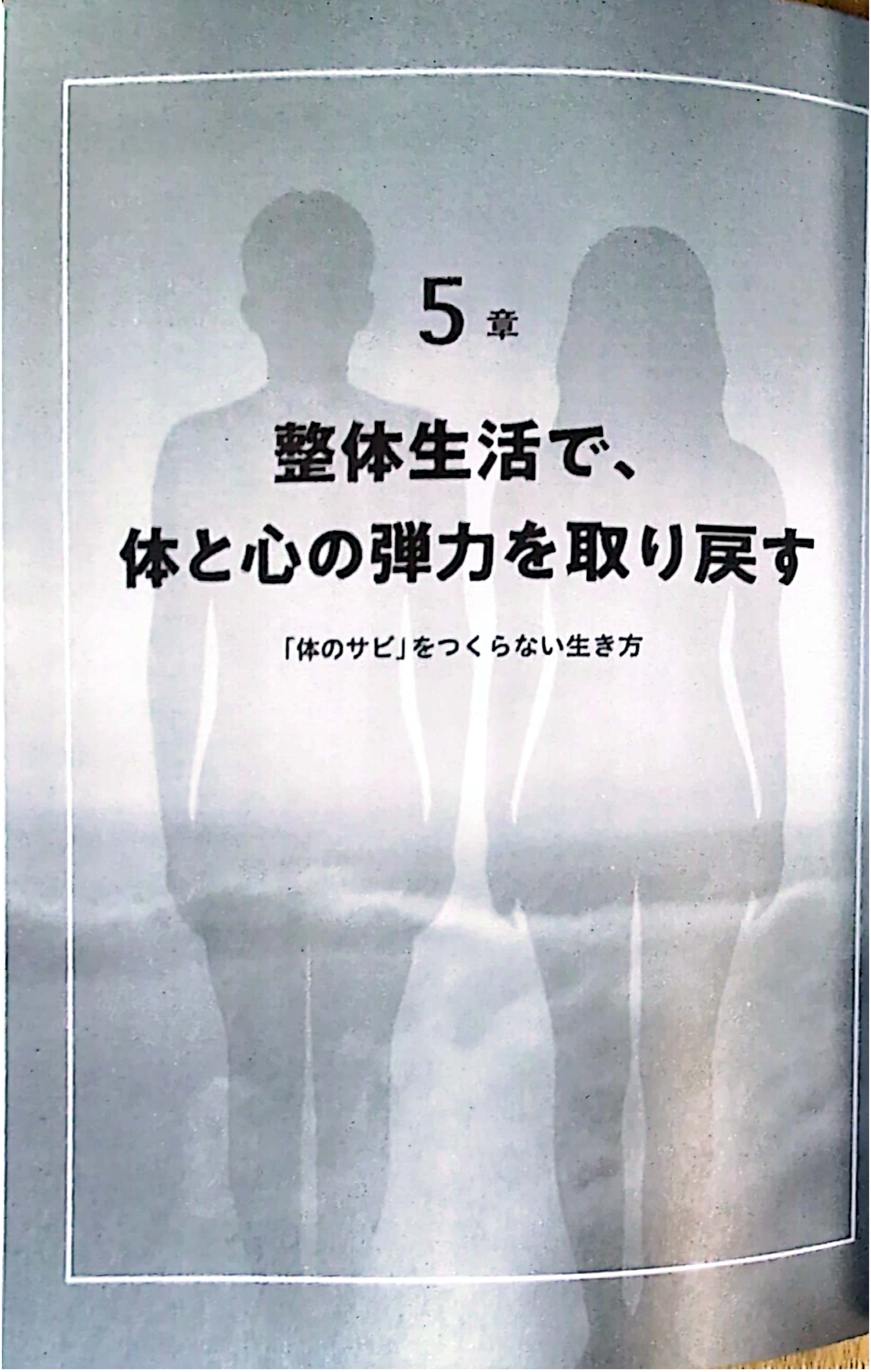
蒸しタオル法

蒸しタオル法は、熱いタオルの温度がさがることによって生じる「温度差」によって、患部の緊張をゆるめ、血流やリンパの流れを促進する。カイロなど熱いままのものを当てるとこの効果は得られないため、必ず蒸しタオルを使うこと（やけどに注意する）。

全身の痛み
疲れ

タオルを水でぬらして軽く絞り電子レンジで1～1分半ほど加熱するか、お湯に浸して絞ったものをたたんで患部に当てる。そのほか、痛みやこりのある場所に当てると、血液やリンパの流れがよくなり、疲労回復に役立つ。

CamScannerでスキャン



5章

整体生活で、体と心の弾力を取り戻す

「体のサビ」をつくらない生き方

CamScannerでスキャン

心が変われば、体も変わる

ここまで、人体力学により痛みや疲れをとる方法を紹介してきました。具体的には、「体のサビ」をとっていくということですが、そもそもサビをつくらない体になるにはどうしたらいいのでしょうか。

そのヒントは「心」にあります。心の持ち方次第で、体はどんどんよくすることができるのです。

心の持ち方に大きくかかわってくるのが、ストレスです。

「それなら、ストレスをなくせばいいのではないか」

そう考える人もいるかもしれませんが、それは誤りです。

ストレスのない世界は存在しません。私たちが社会生活を営んでいる限り、どんな家庭でもどんな会社でも、必ず何かしらのストレスを受けるものです。ストレス自体をなくすことは不可能でしょう。

CamScannerでスキャン

見方を変えれば、一定程度のストレスがあるからこそ、それをきっかけとして私たちは進歩していくともいえます。例えば、仕事の締め切りというストレスがあるからこそ私たちは仕事に励むのであって「期限はいつでもいい」といわれれば、なかなか仕事をしようとしないでしょう。

それならば、「この世の中にはストレスが必ずある」という前提で対策を講じたほうがいいと思いませんか。その前提のもとで、ストレスに対して抵抗力をつけていくのです。心の状態を変えるということは、体の状態までも変えることにつながります。

例えば、朝起きたときに首に激しい痛みを感じる寝違えも、おおもとを辿れば心の状態に行き着くことがあります。寝違えというと、たまたま変な格好で寝ていたために起きると考える人がいますが、そうではありません。ストレスがあるから、首が硬直して寝違えが起きることもあるのです。

体の臓器のなかで最もストレスを受けやすい場所の1つが肺です。ストレスで肺が弱ることによって、体全体にさまざまな問題を引き起こしてしまいます。

左右の肩甲骨のあいだには、肩甲骨を中央に引き寄せる役割をする菱形筋（りょうけいきん）という筋肉がありますが、肺が弱ってくるとこの筋肉がまず弱くなります。すると、目に見えて左右の

肩甲骨が開いたようになってきます。

健康な背中は、左右の肩甲骨の輪郭がはっきりとわかって、メリハリがついています。ところが、左右の肩甲骨が外側に開いた人の背中は、メリハリがなく偏平な印象を受けます。

肩甲骨が外へ行くと、それにともなって首がガクッと前に落ちてしまいます。それを修正しようとして何とか力を入れようとすると、今度は首が硬くなってしまうのです。

これが首のこりや痛みの本当の原因です。3章の「首・肩タイプ」で説明したように、ストレスが巡り巡って首や肩を痛めるわけです。そして、寝違えもまた同じ原因で起こりえます。

これを人体力学で改善するには、おおもとの原因を探していきます。症状が出ている箇所だけよくしても、おおもとの原因が改善されていなければ、ストレスを感じるたびに同じことを繰り返してしまうからです。

そこでこの章では、「サビ」をつくらない体になる人体力学的な考え方について、心と体の面からお話ししていきましょう。

CamScannerでスキャン

「心」が病気をつくることもある

「病は気から」とはよくいいますが、この言葉には心の持ち方の重要性が込められています。

どんな病気でも、心のありよう次第で、よくも悪くもなるものですが、なかでもがんという病気は心理的な要素が極めて大きいといえるでしょう。

先日も、知人のお母さんが乳がんの疑いで、精密検査（再検査）を受けることになりました。マンモグラフィーで怪しい部分があるというので、「ちゃんと調べましょう」ということになったわけです。

検査をする側とすれば、大事をとるという意味があるのでしょう。大学病院や人間ドックで異常なしと診断した人が、あとになって実はがんがあったとわかってトラブルになるケースも多いため、最近はとことん調べようとする傾向があります。

しかし、検査を受ける人にとっては、冷静ではいられません。医師にそういわれたら、

「がんの可能性も十分にある」と考えざるをえません。誰しも、自分の体のことになると気が小さくなるものです。医師のひと言がストレスとなり、食欲の減退、不眠に悩まされ、吐き気をもよおすことさえあります。

こうして精密検査の結果が出る日まで、悪い想像が常に心のなかにつきまとって逃げられません。結局、そのストレス自体が、かえって悪いものをつくりあげてしまうことがよくあります。本当にがんになることさえありますし、そうでなくても精密検査で何かしらの病気が見つかることも少なくありません。

同じことは健康診断にもいえます。血液検査の結果が基準値からはみ出るとB判定やC判定といった結果が返ってきます。それを見たとたん、自分では特に不調を感じていなくても「病気かもしれない」という不安を抱え、そのうちに本当に具合が悪くなってしまう——ある意味、自分で心と体を悪いほうに誘導してしまっているのです。

このように、健康になるための健康診断でも、心の持ち方次第では皮肉な結果を招いてしまうことになりかねないということです。

CamScannerでスキャン

「思い込み」が体に与える影響

また、健康診断の数値は問題ないのに、自分で自分を病気にしてしまっているケースもあります。

あるとき、酒好きの60代の男性が、「最近、お酒がおいしくなくなりました。どこか悪いところがないか、人体力学の視点で診てもらえませんか」といってやってきました。健康診断では特に問題が見つからなかったといいます。

しかし体に触れてみると、胸椎9番の右側が張って硬くなっていました。また、腹部調律点の1番も大きく腫れています。人体力学では、これらはいずれも肝臓と関係の深いところです。だからアルコールをうまく分解できないのでしょう。

そこで私は「とうとう肝臓が腫れてきたようです」と伝えました。その瞬間、男性のお腹がキュッと小さくなったのがわかりました。

男性が再びやってきたのは2週間後のこと。操法室に入ってくる姿は健康そのものです。

「あのあと観念して、病院に精密検査に行きました。経過観察といわれてホッとしました」

とニコニコしながら報告してくれました。

「それは今後あなたがどんな生活をするか、様子を見ようということだと思いますよ」

といいながら体を診ると、今回は以前硬直があったり腫れたりしていた箇所が見事によくなっています。

「今回はうまくすり抜けましたね」と、私は思わず笑ってしまいました。

この男性の場合、数値に問題はないのに体調が悪かったため、一時は肝臓の重大な病気ではないかと思い込んでしまっていました。しかし、検査をしてみたらそれほど問題ないということで、いつもの調子を取り戻したというわけです。

このとき何がかかわっているかというと、「イメージ」です。

例えば、「恥ずかしいことを思い浮かべただけで顔が赤くなった」「梅干しを口に入れることを考えていたら、唾液が出てきた」といった経験はないでしょうか。イメージすることには、体を変えるほどの影響力があるのです。

これは医学的にも説明できます。

CamScannerでスキャン

前にも述べたように、体と心をつないでいるのは、自律神経です。自律神経は手足を動かす運動神経などと異なり、私たちの意思では動かすことができません。

しかし、自律神経に働きかけられる方法があるのです。それが「イメージすること」です。

いいイメージを思い浮かべることは、最高の健康法だといえるでしょう。

「プラセボ効果」という言葉を聞いたことはありませんか？ 例えば頭が痛いとき、ただのビタミン剤を「これは頭痛薬です」といって飲んでもらうと、本当に頭痛がよくなるといったことが起こるのです。

一方で、この男性の例のように、悪いイメージはかえって具合を悪くするほどの影響力があります。

だから、心の影響力をあなどってはいけません。

私も整体指導においては、相手に「いいイメージ」を描いてもらうよう、誘導することがあります。なぜなら、いいイメージを描いた人のほうが、不調が改善するスピードが早いからです。

「これでよくなる！」と疑わないプラスのイメージは、体までも健康にしていくのです。

「同じストレス」でも体の反応は人それぞれ

まったく同じ体験をしても、心の持ち方が違うだけで、ある人にとっては命にかかわることになり、別の人にとっては健康を増進する結果になるということもあります。

そんな例を、つい先日、目の当たりにしました。経済的に恵まれなかった年配の女性が、何も食べるものがなく2週間で餓死してしまったという痛ましいニュースが新聞に載っていたのです。

しかし、ある面から見れば不思議なことでもあります。なぜなら、私の操法を受けにくる人のなかには、もっと長い間絶食の鍛錬をする人もいるからです。水だけで3週間絶食する人はざらにいますし、なかには7週間、つまり約2カ月近くも水しか口に入れず、絶食前よりも健康になった人もいます。

みずから進んで絶食をする人は健康になる一方で、食べたくても食べられない人はそれより短い期間で餓死してしまう――その違いは、心の持ち方の違いといえるのではないで

しょうか。やっていることは同じなのに、心の状態によってまったく正反対の結果をもたらすわけです。それだけ、心の問題は私たちが生きるうえで、大きな問題だといってよいでしょう。

もう1つ例を挙げましょう。

冬になるとよくテレビのニュースで放映されるのは、凍るような冷たい海に入って泳ぐ寒中水泳の様子です。寒い季節に、あえて冷たい海に入ることで、身を清めるという意味があります。

ところが、同じような水温の海や川に誤って落ちてしまうと、1、2分で死んでしまうといいます。これもまた、心の持ち方によって正反対の結果になるいい例です。みずから冷たい海に入るのと、他動的に水に落ちるのとでは、体への影響はまったく違うわけです。

こうした例は、私たちがストレスに直面したときの対応の参考になりそうです。大きなストレスがかかったとき、それをどう意識するかで、結果はマイナスにもプラスにもなるのです。

「情報は多いほどいい」とは限らない

今の世の中には、さまざまな情報が飛び交っています。テレビや新聞、雑誌はもちろん、パソコンやスマートフォンで、今起こっていることをすぐ知ることも可能になりました。

こうした情報の多さ、速さというのは、一見するといいことのように思えます。しかし情報化社会の弊害として、私は体や心に悪影響が出ているように思うのです。

これまでに多くの方の体を診てきましたが、テレビなどで地震や台風などの災害を見て、被災していない人でも体調を崩すといったケースがよくあります。来る日も来る日も大災害の映像をテレビで繰り返し見せられたり、さまざまな情報を見聞きしているうちに、不安を感じたり、眠れなくなったりしてしまうのでしょう。

多すぎる情報や知識は、時に自分で考え、判断する力を奪ってしまいます。

警戒心が強い人ほど、さまざまな情報を、週刊誌やインターネットで次から次へと探し

てしまいます。なかには冷静に考えればデマだとわかる情報もありますが、不安にとりつかれていると、それと判断がつかずに受け入れてしまうのです。

そうして恐怖を感じれば感じるほど、呼吸が浅くなり、肺が弱くなっていきます。すると、体の抵抗力がだんだんと落ちていきます。結局、みずから病気になりやすい状態を招くことになってしまうのです。

先ほどの健康診断の例と同じように、「知る」ことによりかえって悪いイメージや不安が増してしまうケースといえます。

そう考えると、「知る」ことよりむしろ「知らない」ほうがラクに生きられるのかもしれません。健康診断の数値など知らずに生きている動物たちは、病気になるのが怖い、死ぬのが怖いと考えたりすることもないでしょう。

また、健康意識が高い人は、テレビや雑誌で紹介された健康食品や健康法をあれこれと取り入れているかもしれません。

ただ、こうした健康情報のなかには、注意が必要なものもあります。誰もが簡単に情報発信ができるようになった今、それが確かなものなのかを見極める目が必要になってきているのです。

心も体も「弾力」が決め手

前に、体には「弾力」があることが大切だと述べました。

では、もめば弾力が出るかというと、そうではないのです。痛みやこりがある人は、マッサージを利用することも多いと思いますが、実は生きている体というのは、もむとかえって硬くなるのです。

マッサージでも、直後はやわらかくなります。しかしそれを何度も繰り返していると、やがて筋肉が硬くなって、ますます強い刺激でないと効かなくなり、さらに筋肉が硬くなっていくという悪循環に陥ります。私は若い頃鍼治療をやっていましたが、鍼でも徐々に細くやわらかい鍼から、硬く太い鍼でないと効かなくなります。硬いところをゆるめようとして、かえって「こわばった体」をつくってしまうことがあるのです。

では、硬くなった体はどうやってゆるめたらいいのでしょうか。

それが、2章で紹介した人体力学体操です。人任せではなく自分で体を動かしてこそ、

CamScannerでスキャン

本来の動きを取り戻すことができるのです。

そして「弾力」は、心にとっても重要です。

私が長年整体法を指導してきて思うのは、体に弾力がある人は、心にも弾力があるということです。「心の弾力」といわれても、ちょっとピンとこないかもしれませんが、前に弾力とは柔軟性であると述べた通り、「心の弾力」とは、周囲の人たちや環境に対して順応できる力を指しています。

心に弾力がある人は、聞き上手です。懐が深く、少々失礼なことをいっても聞き流してくれる度量を持っています。まさに弾力のあるクッションのように、こちらのストレートな言葉もやさしく受け止めてくれるのです。そういう人と一緒にいると、自分のほうもゆったりとした気分になって、体も心もゆるんできます。

ところが、心に弾力がない人はそのクッションがないために、相手の言葉から受ける衝撃が大きいのです。そのため、少しでも気に食わないことがあると、カチンときたり、下手をするとキレたりするわけです。

実際に、いろいろな議論を見ていると、相手の言葉尻をとらえて、つまらないことでカリカリしている人がいます。そんな受け取り方しなくてもいいのにと思うのですが、どう

しても人間の幅が狭くなってしまうのです。

私は整体指導のため、東京と山口を行き来することが多いのですが、心にも体にも弾力がない人と飛行機や電車で隣り合わせになると、気分が滅入ってきます。特に、飛行機は座席が狭いため、体が硬い人は座席にうまく収まることができず、私のほうまで足がはみ出てくることもあります。そして、そんな人は決まって呼吸が浅くて気が頭に上がっているので、こちらまでイライラしてきてしまうのです。

かと思うと、以前、小兵力士で有名だったある現役の相撲取りと飛行機で隣り合わせたとき、こんなことがありました。小兵とはいっても、私などに比べれば大男です。ところが、そんな大きな体が狭い座席にすっぽりと収まっているではないですか。そうしたことができるのも、心身を鍛えて体や心に弾力があるためだろうと納得しました。

心に弾力がないと些細なことが気になったり、多すぎる情報に振り回され、不安やストレスを感じてしまいます。しかし、心の弾力のある人は、情報のなかで何が自分にとってよいことなのか悪いことなのかを判断でき、惑わされません。このような人は、どんな状況にあってもラクに生きていけるのです。

CamScannerでスキャン

体の声を聴く「整体生活」のすすめ

体と心の「弾力」を取り戻す生活を送っていくと、全身のバランスがとれて快適な毎日を過ごすことができるようになります。私は、それを「整体生活」と呼んでいます。

最後に、こうした整体生活の考え方や実践方法について、解説していきましょう。

第一に、整体生活で頭に入れておいていただきたいことは、思い込みや世間の常識にしばられないことです。言葉を換えれば「素直に生きる」ということです。

私たちには、もともと体に備わっている生きる力があります。そうした体の声に素直に耳を傾けることで、健康でエネルギッシュな生活を送ることができるのです。

そのうえで、最低限心がけたいのは、朝、昼、夜の生活のリズムです。

朝は早起きにまさるものはありません。気持ちよい目覚めをするために、目が覚めたら二度寝をせず一度で起きましょう。睡眠時間は何時間でなければいけないということはありません。整体生活をしている人にとっては目が覚めた時点で、体は十分睡眠をとり終わ

CamScannerでスキャン

ったことを意味しているからです。

できれば、目覚まし時計を使わずに起きるのが理想です。目覚まし時計で無理やり起こされるのではなく、寝る前に「明日は6時半に起きる」と決心するのです。「明日はどうしても寝坊できない」と思って寝ると、目覚まし時計が鳴る前に目が覚めるものです。そうしたことを繰り返しているうちに、常に自力で起きられるようになります。このような自律的な生き方こそが、整体生活で重要なポイントなのです。

世間ではよく、「血圧が低いからなかなか起きられない」という人がいますが、そんなことはありません。事実、血圧が低くても朝飛び起きる人はいくらでもいます。低血圧＝朝が弱いというのは、言い訳として都合よく聞こえるために広まったのでしょう。

どうしても体が疲れていて日中に体力がもたないようならば、睡眠を2回に分けてとってもいいでしょう。ただ、弾力のある体を保っていれば、人間の体というのは、本来、夜寝るだけで疲れがとれるような仕組みになっています。

また、夜型生活を続けると、自然のリズムからかけ離れていきます。するとどうなるのでしょう。興味深いことに、例えば夜型の人は骨折したときに、なかなか骨がつかないのです。

これは、老若男女を問いません。年をとると骨がつきにくくなるといわれますが、そんなことはありません。薬を飲んでいる人は別ですが、老人でも早起きしてよく動いている人は骨のつきが早いのです。

昼は全身をまんべんなく使って、積極的に活動しましょう。そうすれば、部分疲労を防ぐことができます。デスクワークの人も、体操を日常生活に組み込んで、部分疲労を避けるようにしてください。

そうして全身の筋肉が均等に疲れるようにすれば、夜は心地よく眠ることができます。寝つきが悪い、眠りが浅いという悩みを持っている人は、昼間の活動を見直してみてください。

夜は心身の緊張を解いて、寝入りに備えます。そのためには過食は避けること。夜遅い食事もよくありません。また、パソコン画面を見てばかりいると、脳の緊張が解けないことがあるので注意が必要です。

疲れを翌日に持ち越さないために、あわせて人体力学体操や熱刺激をおこなうようにしましょう。

「頭」で食べることをやめてみる

食生活についても、体の声に従うことが基本です。食べたくないのに、時間になったからといって無理に食べる必要はありません。逆に、お腹がすいていて食べたいのに、食事時間になるまで我慢することもありません。

食べたければ食べればよいし、食べたくなければ食べなければいいのです。そして、体の欲するままに食べたいものを食べるのがよいと思います。

私がこうしたことをいうと、決まって「好きなものばかり食べたら、体によくないのでは？」「栄養が偏ってしまいませんか？」と心配する人が出てきます。

以前アメリカでセミナーを開いたとき、何人かの人から「子どもがハンバーガーを朝から食べている。これでよいのでしょうか」と質問がありました。「構いません。そのうち飽きます」と答えたのですが、数年後、「不思議なことに、今ではときどき食べるだけになりました」と報告の電話がありました。そのように、体は自然とほかの食べ物に興味を

持つようになるのです。

大切なのは、栄養のバランスを考えることよりも、必要なものを自然に要求する体をつくること。それには、体をゆるめて肺を強くすることが大切です。やがて体の声を聴き取れるようになり、自然とバランスのよい食事がとれるようになります。

体の整っている人は、好き嫌いがはっきりしている場合もあります。それはそのときの体の要求がはっきりしており、今食べたいものが一番の栄養になると、体のなかでわかっているのです。その人の体に欠乏しているものを、体は要求するものです。これは偏食というわけではなく、そのときに一番必要なものが区別できているということです。やはり頭で考えて嫌いなものを毎日イヤイヤ食べても、健康で長生きできるはずがないと思うのです。

最後に、食べる量ですが、現代人はストレスなどをうまく発散できずに食欲に向かってしまい、食べてストレスを解消する人が増えています。特に寝る前にものを食べると、脳は休みたいのに内臓が一所懸命働いている状態になります。そうなると、眠りが浅くなってしまい、質のいい睡眠が得られません。ストレス解消のつもりが逆効果にならないように注意してください。

毒を出すコツ、ためないコツ

整体の考え方では、食べることと同じくらい、いやそれ以上に重要なのが排泄です。排泄があって、はじめてよい吸収があります。排泄がうまくいかないと、とった栄養やカロリーがどんどん体にたまってしまい、いくらいいものを食べても健康に結びつきません。むしろ不健康を招いてしまいます。

また、現代社会では、化学物質や放射性物質など、体に害を及ぼすものを体外に出すことも大切です。

世の中で健康に関心の高い人は、無農薬、オーガニックといった、いわゆる自然食品を求めています。もちろん、それはそれで悪いことではありません。しかし、すべてを自然食品でまかなうことは、経済的にも量的にも難しいことです。現代社会では、たとえ微量でも農薬、添加物などを含む食品を避けることは難しいでしょう。

では、どうすればよいでしょうか。

CamScannerでスキャン

私は、悪いものを避けるよりも、有害な物質を排泄できるような体づくりをしたほうが効果的だと思います。

そのためには、日々の生活に整体を取り入れて、体に備わっているしくみを知り、肺を丈夫にしたり、体をゆるめたりすることが重要です。それによって、もともと私たちの体に備わっている排泄の力を呼び起こすのです

私自身、食事について特に注意を払うことはありませんし、酒もたばこもたしなんでいました。世間には、こうした食品や嗜好品が体にとっていいとか悪いとか、神経質なまでに気にしている人がいます。しかし、そうしたことは一度こだわりはじめるとキリがありません。心配ばかりしていれば、それが大きなストレスになってしまい、むしろそのほうが心身の健康にマイナスです。

それよりも、悪いものがあっても、すぐに排泄できる体をつくったほうがずっとラクではないでしょうか。それが、整体生活の極意です。

自分の体を整えれば、今体が欲しているものがわかります。そして、排泄もラクにスムーズにおこなうことができるのです。

CamScannerでスキャン

生きることは「感じる」こと

体を見れば、その人の心の状態がよくわかります。悲しいときは、後ろ姿だけでも悲しみが伝わります。うれしいことがあった人は、歩き方だけを見てもわかります。

それというのも、心と体が密接に関係しているからです。心が元気になると体の動きもいきいきし、心が沈んでいるときは体の動きも鈍くなります。

なかでも最も心の状態が出やすい場所の1つが、皮膚（肌）です。

興奮しているときは顔が上気したり、ショックを受けたときは蒼白になったりしますね。こうしたわかりやすい変化だけでなく、肌にはその時々の状態が非常によくあらわれます。

私はさまざまな人の肌を見てきましたが、ストレスがある人は、肌の張りがなくなります。睡眠不足のときは肌が濁ってきます。

肌の温度や感触からも、体の状態がわかります。いい状態のときは温かいのですが、病気になると肌が冷たくなりますし、流れが悪いところは部分的に冷えています。また、体

調がいいときはキメが細かくなめらかですが、どこかに不調があるとザラザラしてきます。
体の状態でにおいも変わってきます。私の経験上、病気によっては特有のにおいがあると感じています。
余談ですが、昔は赤ちゃんを連れた人がやってくると、部屋中に母乳のにおいがしていましたが、いつの頃からかそうしたにおいを感じなくなりました。そのことを産婦人科医の知人に話すと、「いわれてみればそうかもしれない」といわれました。母乳のにおいが消えた理由はわかりませんが、食生活の変化なども関係しているのかもしれません。
私が操法で体を診るときは、姿勢だけでなく、こうした肌の感触や温度、においなど、全身の感覚を使って感じ取るようにしています。
整体に限らず、生きていくうえでは、このような「感じる」ことが大切です。
自分の今の体、そして心の状態はどうなっているか。また、自分が何を求めているのか。
ここ数年は猛暑が続き、体調を崩す人も増えています。こうした外的な変化などにどのように対応したらいいのか、その時々の体や心の声に耳を傾けることが大切です。
「人体力学」を通して、自分の体、そして心と向き合っていきましょう。

CamScannerでスキャン

コラム／運は「体」についてくる!?

あるとき、生徒から、「開業したけれども、患者さんがなかなか来てくれない」と相談を受けたことがあります。そこで私は「機運をうまく使いなさい」とアドバイスしました。

機運をひと言でいえば運ということですが、機運は体についているものです。

同じことをしても、うまくいく人もいれば、いかない人もいますね。その違いは「体に運がついているか、いないか」にあります。

では、機運を身につけるにはどうしたらいいのでしょうか。

前にも述べましたが、一番大切なのは素直さです。チャンスが来たときにはそれを活かすことが大切です。素直な人は「運が回ってきた！」と思ったらすぐに素直な心で動きます。ところが素直でない人は、疑ったり迷ったりしてしまい、そのあいだにチャンスを逃してしまうのです。もう1つ、私欲に走らないことも大切です。そのような人の体からは「機運」が消えてしまいます。

うまくいく人はもちろん努力もしていると思いますが、私が見てきたなかでは、成功した人は皆、自然に「機運」を活かしているように思います。

CamScannerでスキャン

話は変わりますが、海外でセミナーをやったとき、「生命と細胞についてどう考えていますか？」という質問を受けたことがありました。

人間の体には、60兆個の細胞があるといわれています。そして、1つひとつの細胞は、その生命の「心」や「生き方」の影響を少なからず受けているのではないでしょうか。人間の体は死んでも細胞は生きている。だから移植できるのです。移植をすると、また生き返る。例えば、臓器移植を受けた人が、ドナー（提供者）の性格や嗜好などが移ったかのように人が変わるケースがあることが報告されています。なかには、それまで苦手だった食べ物が好きになったり、趣味が変わったりすることもあるというのです。

その理由についてはまだ解明されていませんが、「心」と細胞が関係している可能性は十分にあります。もしかすると「機運」というのもまた、細胞に影響を与えているのかもしれません。

よい生き方をしている人は、細胞にまでそれがしみこんでいると思うのです。例えば、家族のなかに1人でも幸せな人、健康な人がいれば、家族みんなが元気になる。それと同じではないでしょうか。これも生きるうえで非常に大切なことなのです。

CamScannerでスキャン

おわりに――体は「動く」ようにできている

生き物は、受胎した瞬間から細胞が動き出すように、「動くこと」が生命の基本にあります。

ところが最近は、子どもであれ大人であれ、以前に比べて動くことが少なくなりました。動ける人が動かないでいると、本当に動けなくなってきます。生きている者にとって、それが一番怖いことなのです。

例えば、入院して数日間寝込んだ途端に、足もとがおぼつかなくなったという人は多いでしょう。

先日も、手首を骨折したという女性がやって来ました。操法で骨をきちんと調整したのですが、そのあと整形外科で「レントゲンを見るときちんとくっついていますが、念のために」とギプスを巻かれてしまいました。

動けるものをギプスで固定してしまうと、本当に関節が動かなくなります。そうやって

CamScannerでスキャン

手首を動かせないようにしたために、最後には手首だけでなく、ひじや肩まで動かなくなってしまったというケースがありました。

一方で、年をとって自然に動かなくなった体は、無理に動かさないほうがよい場合もあります。動かないものを無理やり動かしたり、リハビリをさせると、かえって痛くなったり硬直してきます。この場合は、休養しなければいけない体です。休養をすれば、どんどん治っていくのです。

つまり、不調を改善するには、「動く」ことが効果的な場合もあれば、「休む」ことが効果的な場合もあるということです。1人ひとりの体の状態に合わせて、それを見極めることが大切です。

しかし今は固定観念にとらわれて、「動くべきとき」と「休むべきとき」を取り違え、かえって不調を抱えている人が、本当に多いように思います。

自分が今動くべきか、休むべきかは、体の声を聴けばわかります。

そうして動くべきときに正しく動くことで、「本来の動き」を取り戻す。

それが、私たちの体に備わった健康の秘訣なのです。

CamScannerでスキャン

〈人体力学・井本整体の講座について〉

東京・千駄ヶ谷の東京本部および大阪、札幌、福岡では、講座や各種セミナーを開催しています。案内をご希望の方は、電話、ファックス、電子メールにて東京本部まで資料をご請求ください。パンフレットと井本整体機関誌「原点」を1部ずつ無料でお送り致します。

また、本書掲載の体操は、各人に応じたセッティングをするとより効果的です。各地で専門指導員による体操の指導会を開催しておりますので、詳しくは東京本部までお問い合わせください。

お問い合わせ

人体力学・井本整体　東京本部

〒151-0051　東京都渋谷区千駄ヶ谷 1-25-4
Tel：03-3403-0185
Fax：03-3403-1965
メール：genten@imoto-seitai.com
ホームページ：www.imoto-seitai.com

人体力学・井本整体　徳山室

〒745-0034　山口県周南市御幸通り 2-6　タンプラウンビル 4 階
Tel：0834-31-1538　Fax：0834-21-1239

※連絡先などは都合により変更する場合があります。
※本書記載の内容を営利目的で使用する場合は、井本整体の講習を受けたうえで許可が必要です。
※「人体力学」および「人体力学体操」は井本整体の登録商標です。

CamScannerでスキャン

著者紹介

井本邦昭〈いもと くにあき〉

1944年山口県生まれ。井本整体主宰。人体力学・井本整体創始者。医学博士。整体指導者の父・良夫氏より5歳のときから整体の手ほどきを受ける。その後、ヨーロッパで鍼灸を指導する一方で、スイス、ドイツで西洋医学を学ぶ。帰国後から現在に至るまで、東京および山口で整体指導を続けている。また、後継者育成のため2004年8月にそれまでの原宿教室と音羽教室を統合し、人体力学・井本整体東京本部（東京・千駄ケ谷）を設立。生徒指導のため山口・東京間を往復する日々を送っている。シリーズ累計46万部を超える『弱った体がよみがえる　人体力学』（髙橋書店）ほか著書多数。

痛み、疲れは「動いて」消す！人体力学

2020年 2月5日　第1刷

著　者　井本邦昭

発行者　小澤源太郎

責任編集　株式会社 プライム涌光

電話　編集部　03(3203)2850

発行所　株式会社 青春出版社

東京都新宿区若松町12番1号〒162-0056

振替番号　00190-7-98602

電話　営業部　03(3207)1916

印刷　大日本印刷　製本　大口製本

万一、落丁、乱丁がありました節は、お取りかえします。

ISBN978-4-413-11315-1　C0077

© Kuniaki Imoto 2020 Printed in Japan

本書の内容の一部あるいは全部を無断で複写（コピー）することは著作権法上認められている場合を除き、禁じられています。

CamScannerでスキャン